

健康啓発DVD「Kenko Café Story」

Vol.1 はじめてのウォーキング&ジョギング (監修/ウォーキングインストラクター 君塚正道:約31分)

- ・内容 1 正しい歩き方とは?
- 2 正しい姿勢を知ろう
- 3 正しい歩き方のためのエクササイズ
- 4 スピードウォークにチャレンジ
- 5 ジョギングにチャレンジ
- 6 ウォーキング&ジョギングの注意点



Vol.2 若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット (監修/整形外科医師 中村格子:約32分)

- ・内容 1 若々しい体とは?
- 2 良い姿勢になるためには?
- 3 体幹エクササイズ (基礎編)
- 4 体幹エクササイズ (応用編)
- 5 ダイエットの基本
- 6 ダイエットと食習慣



Vol.3 Good-bye ストレス (監修/南青山アンティーク通りクリニック 福西勇夫:約29分)

- ・内容 1 ストレスとは何か?
- 2 職場でストレスの生まれる原因は?
- 3 ストレスの初期症状
- 4 慢性ストレスの症状
- 5 ストレスが体に及ぼす影響
- 6 ストレス対処法 (体をリラックスさせる/思考パターンを見直す)
- 7 心のSOS 早期発見・早期対処



Vol.4 正しく知れば怖くないがんのお話 (監修/がん研有明病院 土田知宏:約26分)

- ・内容 1 がんはどこにできるのか?
- 2 がんはなぜできるのか?
- 3 がん発生のメカニズム
- 4 がんと生活習慣
- 5 がんを早期発見するために がん検診
- 6 がんの治療法

