

山口ヤクルト健康町づくり活動

健康への関心が高まる現代社会において、私たちは、一日でも早く、一人でも多くの方がヤクルトを通じて健康になっていただきたいとの思いから、皆さま方にお役立ちできる地域貢献活動を行っています。

健康教室（セミナー）概要

- ・当社は時間に応じて健康に関するセミナーの実施を考えております。
- ・少しの時間で楽しみながら健康について考えて頂ければと思います。
- ・実施内容については以下の通りです。

1. 会場

町民館、会社の会議室、ランチルーム、当社会議室、センターetc. どこでも良いです。
自治会などの会合でお集まりの時に少しお時間を頂ければ結構です。

2. 時間

30～60分程度（ご相談に応じます）

3. 費用

一切掛かりません（サンプル等全て当社負担です）
お買い上げ、契約等一切ございません



健康に関するセミナーについて

(1) テーマ 『腸と健康（ウン知育）・免疫力など』

(2) 参加人数 5名程度～（ご相談下さい）

(3) 内容例 「ウン知育教室」50分の場合

①クイズ

②ビデオ視聴

③3つのウンチカ（作る・育てる・出す）

④腸トレ体操

※商品サンプル提供もごさいます

(4) 時間 30分～60分

上記の「④腸トレ体操」のみ（20分）の開催など、
ご希望に応じて変更することもできます（ご相談下さい）



美容に関するセミナーについて

- (1) テーマ 『健腸美肌・メイクなど』
(2) 参加人数 5名程度～（ご相談下さい）
(3) 内容例 『健腸美肌』60分の場合
①お肌診断（カウンセリング）
②腸内細菌と肌の関わり
③お肌のメカニズムと基礎お手入れ
④メイクアップスクール（メイクのポイント）
⑤季節に合わせた全身ケアメニュー
※化粧品サンプル提供もごさいます。



- (4) 時間 20分～60分
上記の「④メイクアップスクール」のみ（20分）の開催など、
ご希望に応じて変更することもできます（ご相談下さい）



セミナー実績

彦島杉田地区自治会、下関市ゆたか児童館母親クラブ、福王幼稚園、社会福祉法人暁会あかつきデイサービス、社会福祉法人松涛会ケアハウスオリーブ、東京第一ホテル第5回マクロビオテックの会、山陽小野田市認知症高齢者の会、萩市越ヶ浜なかよし会、山口調理製菓専門学校、宇部市小中学校事務研究会、防府市サロン桑松会、防府市小野保育園、山口市サロン丸山出逢いの会、その他（順不同、敬称略）

お問い合わせ・お申し込みはこちらまで

山口・防府・宇部・長門・萩・阿武・周南の方 0120-40-8960

山口ヤクルト販売(株)本社 事業サポート課 毛利・木橋

下関・山陽小野田・美祢の方 0120-82-8961

山口ヤクルト販売(株)下関支社 事業サポート課 石永

山口ヤクルト販売(株) 本社：山口市小郡黄金町14番7号

TEL：083-973-8960 FAX：083-973-8965

下関支社：下関市綾羅木新町4丁目3番15号

TEL：083-253-8960 FAX：083-252-8962

ステップ① ウォーミングアップ

[腸周りの筋肉に意識を集中し、体操の効果を上げます。]

- 1 イスに座り、腰骨に親指を置く。2秒で息を吐きながら上体を前に倒し、指で腸の周りを押し2秒で息を吸いながら上体を起こしてゆるめます。



- 2 ①を4回行ってください。

アドバイス
押す場所はいろいろと変えてみるとよいでしょう。

ステップ② 姿勢づくり

[腸周りの筋肉をストレッチし骨盤を立てやすくします。姿勢を良くすることで効果的な動きが期待できます。]

- 1 右側のおしりに重心を掛けて右手を伸ばし、8秒間キープ!
- 2 左側も同じように伸ばします。



腰が伸びている事を確かめます。

アドバイス
肩や腕にチカラを入れず左右の横腹を意識しましょう。

ステップ③ パワーアップ「踏ん張るチカラ」

[腸周りや股関節周りの筋肉をしっかり動かすことで、身体活動能力の向上が期待できます。]

- 1 イスに座り腰を立てた姿勢を作ります。
- 2 そのまま座骨で歩くような感覚で腕を振りながら1・2・3・4と前へ移動します。
- 3 5・6・7・8で後ろに移動、元に戻ります。



- 4 ①～③を2回行います。

アドバイス
「1・2…」とおなかから声を出して行いましょう。

ステップ④ パワーアップ「押し出すチカラ」

大腰筋、腸骨筋をあわせて腸腰筋と呼びます。これをしっかり鍛えて押し出すチカラをつけましょう。膝をあげるチカラも付き、転倒骨折予防も期待できます。



- 1 2秒で息を吐きながら右膝を上げ、両手をタッチします。

- 2 2秒で息を吸いながら元に戻します。

- 3 左側も同様に。

- 4 ①～③を2回行ってください。

アドバイス
姿勢を意識して行いましょう。

ステップ⑤ クールダウン

[腸周りの筋肉をリラックスし、心も体も伸ばしましょう。]

- 1 息を吐きながら4秒かけて腰や背中を丸め、右膝をおでこに近づけていきます。
- 2 両手を体の後ろにつき、息を吸いながら4秒かけてゆっくりと腸周りや胸を伸ばしていきます。
- 3 左側も同様に。
- 4 ①～③を2回行ってください。



アドバイス
心地よさを感じながら行いましょう。

ポイント



効果を出すための留意点

- 腸周りの筋肉をしっかり意識しましょう
- 肩のチカラを抜いて行いましょう
- 呼吸を大切に行いましょう

体操を行う上での注意点

- 痛みのある場合は中止してください
- 体操を行う場所は安全を確保してから行ってください
- 呼吸は止めないようにしてください
- 体操を行う回数や時間の長さは目安なので、体調や体力に合わせ、無理のないように行ってください

体操プログラム作成・監修 森山 暎子(もりやま ひでこ)

日本人にあった心地良い体づくりをテーマに「生活習慣病の予防と改善」「介護予防」などを目的としたエクササイズ実技や話をまじえた講演、レッスン、指導者養成を中心に活動。スタジオパラディソ代表取締役。福岡大学スポーツ科学部非常勤講師。米エアロビックフィットネス協会公認インストラクター(日本人第1号)。(社)日本フィットネス協会代議員。九州スポーツクラブ協議会理事。