

今回はこれまでの医療従事者、研究者の方を対象とした内容と、新たに、健康経営と自律神経というテーマで企業担当者の方・健康経営に興味のある方を対象とした内容を1日目に開催します。

1日目

健康経営「心身の継続的なフォロー」のヒントに

日時

11月29日（金） 14:00～17:00
（受付13:30～）

場所

川崎市産業振興会館 4F 企画展示場

神奈川県川崎市幸区堀川町66番地20

JR川崎駅西口から徒歩8分 京急川崎駅から徒歩7分

参加費

2,000円

お申込み・詳細は
<https://8forum.peatix.com>



講演



Carry Health！頼もしい先生方

- 「働く人のメンタルヘルス～
「ストレス1日」決算のすすめ」

山本晴義先生

（横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター センター長）

- 「健康経営でのキーワード
「レジリエンス」について」

萩原圭祐先生

（大阪大学先進融合医学共同研究講座 特任教授）

きりつ名人でみる
心身チェック



測定後医療従事者への相談可



毎日取り入れたい
ちょこトレ

井上恵子先生



交流会



ヘルスケアに関する
企業展示

健康経営認定支援
サービス紹介

体験

カラダチェック



講演

健康経営をテーマに

●「働く人のメンタルヘルス～「ストレス1日」決算のすすめ」

山本晴義先生 (横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター センター長)

勤労者の心の病気のエキスパートであり、心療内科医として、うつ病を含む勤労者のストレス病に関する啓発・予防・治療・リハビリに精力的に取り組んでおられます。その日のストレスをその日のうちに解消する「ストレス一日決算主義」を提唱し、ストレスを翌日に持ち込まない生き方を自らも実践。メールで全世界の勤労者から毎年7,000件以上のメール相談が寄せられています。

●「健康経営でのキーワード「レジリエンス」について」

萩原圭祐先生 (大阪大学先進融合医学共同研究講座 特任教授)

以前より研究されていた漢方は心と体のレジリエンス(回復力)を高めることで薬効を発揮していることに気づき、漢方に伝えられてきた考え方を基にベッドサイドに直結する新たな研究を展開されました。レジリエンスは、「回復力」や「復元力」と訳され、誰もが持っているといわれます。レジリエンスは私たちの健康に欠かせず、これを働かせるには、健全な生活習慣と、何かあったときに温かい言葉をかけてくれる人と人のつながりが重要となります。目に見えない個人の心を評価するのはとても難しいことですが、その課題を打破し、レジリエンスの見える化にクラウドファンディングを立ち上げ取り組んでおられます。

心身チェック&体験&交流会

- 「こころの体操」井上恵子先生と一緒に
- 「きりつ名人ヘルスケア測定」川崎市看護協会様サポート
- 「血圧」「体組成計」などの測定コーナー
- 「健康経営認定支援サービス」紹介コーナー

講演

●「「就学困難(不登校)学生における自律神経動態と東洋医学的治療」

伊藤 剛先生 (北里研究所病院漢方鍼灸治療センター 北里大学客員教授)

●「スマートウォッチを用いた心拍変動解析による心理状態の見える化 -健康経営やアスリートの心理コンディションへの応用-」

大川原 洋樹先生 (慶應義塾大学医学部 整形外科教室 特任助教)

●「緩徐な呼吸調整の練習が自律神経活動に及ぼす影響」

榊原雅人先生 (愛知学院大学 心理学部心理学科 教授)

特別講演

●「こころとからだの訴えとしての痛み—最新痛み脳科学がもたらしたパラダイム・シフト」

加藤総夫先生 (東京慈恵会医科大学痛み脳科学センター特任研究員名誉教授)

ポスター掲示

最新情報

