

働く女性の健康管理セミナー

薬剤師の私が伝授する 元気に働くための27の習慣

商売は健康が一番!! 薬に頼らずにいつまでも若々しくはつらつと頑張ろう!!



- ・病気になるための免疫力の高め方
- ・基礎代謝と消費カロリーを上げる歩き方を伝授

「このお薬とは一生のお付き合いになりますから、自己判断で飲むのをやめたりしないでくださいね」と言っていた薬剤師の宇多川氏は、渡した薬が病気を治すためではなく、症状を抑えるだけではないかと疑問や矛盾を感じるようになりました。

今、薬は世の中にあふれています。本来は、緊急を要する急性の症状を抑えるためのものですが軽い気持ちで薬に頼る方が大変多くなっています。

そこでセミナーでは、医療現場の実態や薬と免疫力の関係などをお話した上で、薬に頼ることなく健康で元気に働くための27の具体的な習慣について解説します。

講師



薬剤師・栄養学博士

宇多川 久美子

一般社団法人国際感食協会 理事長
有限会社ユアケー 代表取締役

1959年生まれ。明治薬科大学卒業後、大学研究室勤務を経て、病院薬局・薬剤薬局の薬剤師として20年余り、薬剤師としてのキャリアを積む。現在は、薬剤師と栄養学博士の知識を生かし薬に頼らない健康法を多くの人々に伝えている。また、ハッピーウォークを主宰し、カルチャーセンターやスタジオにて指導にあたりると共に、全国各地の各種団体等で健康講演やセミナー講師としても活躍中。2014年11月東久邇宮文化褒賞(ひがしくにのみやぶんかほうしょう)受賞。
【著書】「薬が病気をつくる」「薬で病気は治らない」など18冊

【主な内容】

- ◆ 薬剤師として働いてわかったこと
- ◆ 知っておきたい薬と医療の世界
- ◆ 薬に頼らず元気に働くための27の習慣
 - ・「自分の身体」を意識しよう ・ふくらはぎの筋肉を意識しよう
 - ・「質」を上げる歩き方 ・カロリー神話に振り回されない
 - ・免疫の7割をつかさどる「腸の状態」を整える 他
- ◆ 人生が変わる歩き方

■ 宇多川久美子の他のテーマ

「経営者と従業員のストレス対処法
～メンタル強化で明るい職場～」

「いつまでも若々しく元気に働く 体と心のバランス」

「働く男性(女性)のための健康術」

「健康づくりは正しく食べて、正しく歩く」



著書「薬剤師は薬を飲まない」10万部突破!
「薬が病気をつくる」10万部突破!

* 90～120分

* 交通費は埼玉県「草加駅」から

◆ ご質問・ご相談・お見積など、お気軽にお問合せください。

◆ 他にも、ジャンルごとに▼ご紹介しております。

有限会社アドニス

検索

研修・セミナー・実技指導 Adonis

有限会社 アドニス

〒331-0801 さいたま市北区今羽町 410-1-405
TEL.048-666-7745 FAX.048-666-7786
E-mail 7745@s-adonis.com