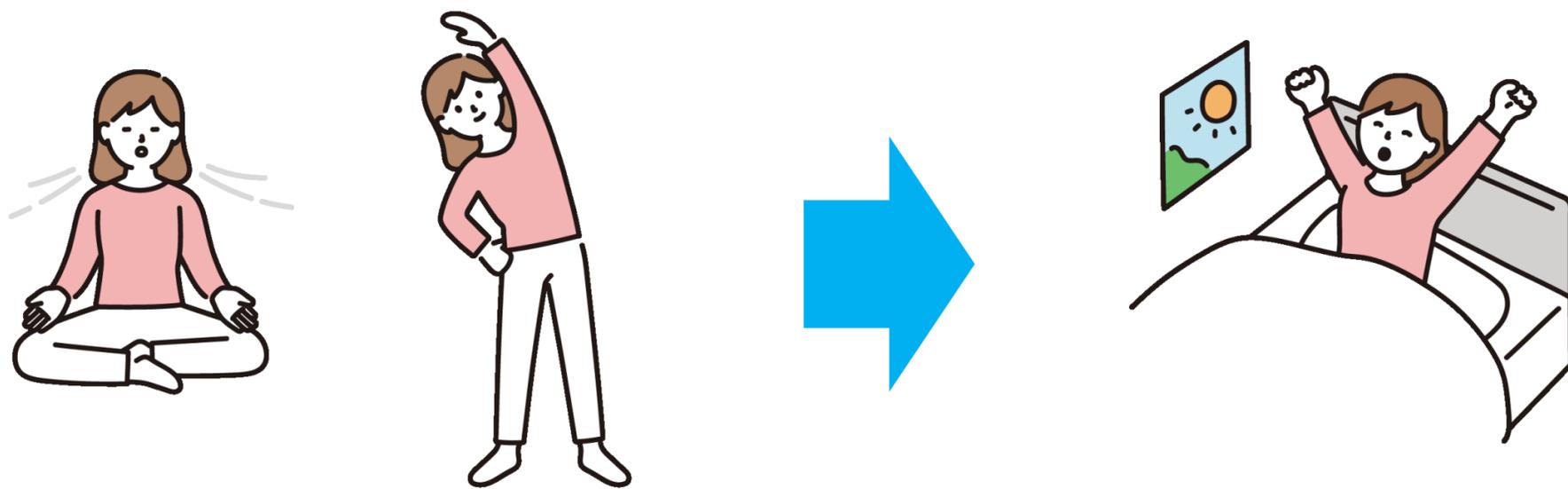


# 「就寝前の快眠エクササイズ」セミナー

睡眠の質を良くすることは、心身の健康を高めると言われます。睡眠と運動の関係を説明し、入眠のためのストレッチ、筋肉の緩め方、段階的に全身の緊張を解いていく訓練法※などのテクニックの健康セミナー動画を期間限定で公開いたします。



## ■セミナー動画公開期間

2023年11月1日（水） ～ 2023年11月30日（木）  
（午前0時00分） （午後11時59分）



YouTube限定公開URL  
二次元コード

## ■セミナー動画視聴方法

YouTube限定公開 URL <https://youtu.be/a8xfHZiVtMs>

公開期間内に、スマホ、PCで、YouTube限定公開URLにアクセスすれば  
何時でも、何度でも御覧になれます。

※健康セミナー視聴後、YouTube概要欄に貼り付けたリンクから視聴後のアンケートにご協力いただきますようお願いいたします。

### 《セミナー講師プロフィール》



森口 洋子

- ・健康運動指導士
- ・産業カウンセラー
- ・介護予防主任運動指導員
- ・認知症ケア指導管理士
- ・心理相談員
- ・京都光華女子大学  
健康スポーツ栄養専攻科 非常勤講師

株式会社COSP A ウェルネス  
ヘルスケア事業推進部 所属

### 「段階的に全身の緊張を解いていく訓練法」※

健康セミナー動画内では、「自律訓練法」として、ご紹介しています。

「自律訓練法」は、自己暗示の練習によって段階的に全身の緊張を解いていく訓練法です。疲労回復やストレス解消などの効果が期待できます。

出展元  
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト  
「e-ヘルスネット」