

WEBセミナー動画一覧表

健康診断解説動画		エクササイズ動画			健康セミナー動画	
健診の活用方法	7分34秒	肩 & 首まわりの エクササイズ	肩甲骨まわりの柔軟性UPエクササイズ	8分20秒	風邪やアレルギーに負けない身体を作る！ 腸を整えて 免疫力UP! 1.腸と栄養の関係 2.腸と免疫 3.実践編！ コンビニで選ぶ/自宅で取り組む	15分57秒
健康診断の目的や種類など			腕スッキリエクササイズ	7分35秒		
			肩こり解消エクササイズ	5分36秒		
身体計測	7分35秒		肩甲骨を動かして肩こり解消エクササイズ	5分44秒		
BMI・腹囲			反動を使ったエクササイズで、体温UP & 眠気スッキリ	6分32秒		
			上半身スッキリエクササイズ	5分35秒		
脂質	6分26秒		肩まわりの疲労回復エクササイズ	4分46秒		
LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪			肩スッキリエクササイズ	5分50秒		
			首 & 肩 & 背中ストレッチ	7分6秒		
			眼精疲労解消エクササイズ	6分8秒		
血圧	7分21秒	脚 & 腰まわりの エクササイズ	背骨の柔軟性を高めるエクササイズ	6分36秒	おいしく無理なくカロリーカット！ 燃焼系食事ダイエット ＜脂質編＞ 1.やりがちな太りやすい食事 2.ダイエットで意識すべきこと 3.実践編！ コンビニで選ぶ/自宅で取り組む	18分17秒
最大血圧・最小血圧			腰痛に効く簡単ストレッチ	8分27秒		
			デスクを使った下半身強化エクササイズ	7分49秒		
肝機能	5分18秒		足のむくみ解消ストレッチ	6分10秒		
AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP			腰痛解消エクササイズ	7分12秒		
			腹式呼吸でリラックスストレッチ	8分18秒		
血液一般	5分16秒		肩 & 腰に効くストレッチ	5分42秒		
赤血球(RBC)・血色素(Hb)			腰まわりスッキリエクササイズ	7分45秒		
			骨盤まわりを動かして血流促進エクササイズ	7分14秒		
			脚の疲れすっきりエクササイズ	6分15秒		
血糖	5分57秒	燃焼系 エクササイズ	全身を動かして体すっきりエクササイズ	5分41秒	おいしく無理なくカロリーカット！ 燃焼系食事ダイエット ＜糖質編＞ 1.糖質が太る理由とは？ 2.ダイエットで意識すべきこと 3.実践編！ コンビニで選ぶ/自宅で取り組む	17分41秒
空腹時血糖値・HbA1c			体温を上げて疲労回復エクササイズ	5分10秒		
			体温上げて免疫力UPエクササイズ	4分28秒		
腎機能	5分3秒		上体を動かして疲れ解消エクササイズ	6分48秒		
クレアチニン・eGFR・尿蛋白・尿潜血			ぽっこりお腹解消エクササイズ	6分59秒		
			お腹すっきりエクササイズ	8分54秒		
			全身の血行促進エクササイズ	6分54秒		
			疲労回復ストレッチ	9分1秒		
			体を大きく動かして脂肪燃焼エクササイズ	4分50秒		
			上半身の脂肪燃焼エクササイズ	5分2秒		
		10分で変わる!? “ぽっこりお腹” 撃退レッスン 1.お腹がぽっこりしてしまう原因 2.改善策を学ぼう 3.実践編！ オフィスでこっそりできるトレーニング をご紹介				19分39秒

