

## 「顔学～顔・表情へのホリスティックアプローチ」

「ホリスティック医学」と「ホリスティックヘルス」の重要な項目の一つに「顔・表情」の領域があります。



この講座ではヒューマン・ケア科学博士で、NPO 法人国際ホリスティックフェイス協会代表理事の岡本るみ子氏からじっくり学びます。

ぜひ、この連続講座によって最新のエビデンスも含めた「顔・表情」へのセルフケア・運動法について学んでいただきたいと思います。

### ★zoom オンライン受講対応講座★

■受講料：4回 22,000円

■講師：岡本るみ子氏（顔面筋研究者、ヒューマン・ケア科学博士、保健学修士、NPO 法人国際ホリスティックフェイス協会代表理事。アナウンサー・研修講師を経て現職。）

■日程：（すべて水曜日）

・昼講座 11/25、12/23、1/27、2/24 14:00～16:00

### <講座の概要>

- 第1回：「顔・表情を解剖する」
- 第2回：「丹田呼吸法、顔面経穴指圧、顔気功・太極拳」
- 第3回：「ホリスティックフェイス①」
- 第4回：「ホリスティックフェイス②」

◎会場：ホリスティックヘルス情報室  
（溜池山王駅9出口歩2分）

### ◎申し込み方法

「顔学」講座申込として、下記の項目をメールまたはファックスでお送りいただき、お振込み下さい。

- ① 講座名（昼講座か夜講座かを明記）②日程③氏名（ふりがな）④住所⑤連絡先（当日つながる電話番号）⑥メールアドレス

\*zoom 受講希望の方は「zoom 希望」とお書き下さい。

### ○第1回「顔・表情を解剖する」

構造上の頭頸部解剖のみならず、顔ならではの表情解剖について解説します。まずは本講座を通して、頭頸部の筋群には骨格筋とは異なる特性があることを理解して頂きます。実際にご自身の表情筋力診断も実施して、「今」の状態の気付きを得ます。

### ○第2回「経穴指圧、顔気功・太極拳」

WHO（世界保健機関）の21世紀型病院モデル認定の韓国・慶熙大学東西新医学病院東洋医学センターのリハビリテーションでも採用されているストレスマネジメントやリラクゼーション、well-beingなど精神健康に焦点を当てた丹田呼吸法、頭頸部のセルフケア・運動療法をお伝えし、実践します。

### ○第3回「ホリスティックフェイス①」

現代ビジネス社会は肉体労働・脳労働に加え、感情労働が必要とされ、その疲労は頭頸部にも顕著に出現します。筋の硬直や萎縮など、そのメカニズムの解説と、予防・セルフケア・マッサージ・運動法をお伝えし、実践します。

### ○第4回「ホリスティックフェイス②」

介護予防では認知症と口腔機能との関連などの研究報告もあり、摂食嚥下機能の維持・向上も重要とされ、壮年期から予防に取り組むことは健康寿命延伸の一策といえます。頭頸部の中でも、発声・発話・滑舌、摂食嚥下機能に焦点をあてたセルフケア・運動法をお伝えし、実践します。

■ 主催・お問い合わせ：（有）ホリスティックヘルス情報室

Eメール：hic@a7.rimnet.ne.jp

FAX: 03-5572-8219

URL: <http://holistichealthinfo.web.fc2.com/index.html>

◎ お振込先

三菱UFJ銀行虎ノ門中央支店 普通5832950 （有）ホリスティックヘルス情報室

