

# プラスαのヘルスケアを



## 講師プロフィール



**1** **井上朱美**  
スタジオナチュラルフロー代表 ジャイロキネシス/ジャイロトニック・マスタートレーナー  
運動指導のキャリアを重ねる中、「ダンス」に関心をもちジャイロキネシスに出会う。「結果のでるエクササイズ」であることを実感し、指導に取り入れる。考案者ジュリウ・ホバス氏に師事、指導者育成も行う。



**7** **池内美奈子**  
俳優指導者アソシエーション代表  
新国立劇場演劇研修所ヘッドコーチ  
文化庁芸術家在外研修員としてロンドンのセントラル校ヴォイスコースで学び、ヴォイス&スピーチ講師術を修得。ヴォイス学修士取得。日本では桐朋学園芸術短期大学や演劇集団円附属演劇研究所でも指導。



**2** **林若菜**  
WakanaStudio 代表  
日本Gボール協会セミナーリーダー  
NYへのダンス留学中、ヘルニアを患ったことで、ピラティスなどボディワークに出会う。現在は、恵比寿のスタジオにて主にパーソナルトレーニングにて指導。その他病院などでも外部講師として指導。



**8** **岸昌代**  
《パフォーマンス 食サポート》主宰  
管理栄養士・健康運動指導士  
日本女子体育大学大学院スポーツ科学修士。東京栄養食糧専門学校教員。日本ダンススポーツ連盟、東京都医・科学サポート栄養スタッフ。ビジネスパーソンをはじめ、選手、ダンサー、芸術家のサポートを行っている。



**3** **橋本佳子**  
ボディーワークス主宰 新国立劇場オペラ・演劇・バレエ研究所講師  
英国ロイヤルバレエ学校留学。文化庁芸術家在外研修員としてバレエダンサーの身体管理を目的にピラティス技法を研修。90年、ボディコンディショニングスタジオ「ボディーワークス」設立、指導に当たる。



**9 15** **猪原健**  
歯科医師・敬愛会種原歯科医院副院長  
東京医科歯科大学大学院博士課程修了。劇団の制作活動の経験から、発音障害に興味を持つ。歯科医師免許取得後、同大附属病院において発音障害の研究と診療を行い、管楽器奏者の歯科治療にも取り組む。2012年より現職。



**4 13** **瀬尾理利子**  
横浜市スポーツ医学センター  
スポーツ整形外科医  
日本体操協会、日本レスリング協会、日本ウエイトリフティング協会医学委員。横浜市スポーツ医学センターではスポーツ愛好家の診察・治療を行う。これまでの当セミナーでは応急処置講座、健康相談員を担当。



**10** **大場ゆかり**  
大阪人間科学大学 人間科学部  
健康心理学 准教授  
九州大学大学院博士課程修了。博士(人間環境学)。スポーツ選手や音楽家のメンタルトレーニングやキャリア・サポートに従事するほか、ことごとらだの健康づくりに心理学、行動科学の立場からアプローチしている。



**5** **竹内千嘉**  
有株式会社 トライ・ワークス  
アスレティック・トレーナー  
日本体育協会公認アスレティックトレーナー、NSCA認定パーソナルトレーナー。スポーツ選手やダンサーの傷害に対する予防、評価と応急手当、リコンディショニングなどのサポートを行っている。



**11** **水村(久埜)真由美**  
お茶の水女子大学大学院  
人間文化創成科学研究科准教授  
東京大学大学院博士課程修了、博士(教育学)。大学にて運動科学全般を教授。元谷桃子バレエ団所属。芸術家のくすり箱理事。日本ダンス医学研究会代表。著書に「ダンサーなら知っておきたいトレーニング」(大修館書店)。



**6** **石坪佐季子**  
アレクサンダーアライアンスジャパン・東京校 ディレクター  
94年米国アレクサンダーアライアンス卒業。ブルックリン大学パフォーマンス科、ウエストサイドスポーツPTクリニック等で指導。ロングアイランド大学健康科学部理学療法士科修士号取得。03年帰国後国内外で活動。



**14** **吉田美代子**  
管理栄養士、食&色コーディネーター  
国立健康・栄養研究所、専門学校、行政などで活動。食事相談、料理教室、雑誌、講座にて「健康で豊かな生活」「生涯現役」をテーマに、食生活の磨き方、楽しみ方を提案。食と色を通じたサポートを行っている。

## 個別 各種測定・相談

### 12 健康診断

所要時間  
約30分

一般 5,000 円 → 会員 3,500 円

厚生労働省の法定健診項目を網羅、メタボ判定もできる本格的な健康診断。現状を把握して早期治療に、毎年の変化をチェックして早期対策にと、健康のバロメーターとして、1年に1度の健診をおすすめします。

診察・身体計測(身長、体重、肥満度) / 視力検査・聴力検査 / 尿検査・血圧測定・心電図検査  
胸部X線間接撮影 / 腹囲測定 / 血液検査(脂質、肝機能、糖代謝、貧血)

参加者の声  
健康診断を受ける機会がなく不安になっていたのですが、受けられて良かったです。短時間で済んだのもありがたかったです。(ダンサー)

### 個別相談

芸術家の活動に理解ある専門家に、個別にじっくり相談できます。

1人  
30分

一般 1,000 円 → 会員 500 円

### 13 スポーツドクター

芸術活動によっておこる職業病ともいえるケガや故障。「仕方がない」とあきらめていませんか?カラダのクセや弱点からおこる痛みならセルフケアで改善できることも。あなたに必要な治療法だけでなくセルフケア法も丁寧にお伝えします。

### 14 管理栄養士

「パフォーマンスを高めたい」「よいスタイルを維持したい」「不規則な生活だが健康は大切だと思う」自分にあった食生活のポイントは?なにをどのようにとればよいかはもちろん、細かい疑問も個別ならではの親身な相談でぜひ解消してください。

参加者の声  
身体の不調の根本から教えていただき、その対策も具体的にわかりやすく新鮮でした。(俳優)

### 15 歯科医

歯科治療は、虫歯の治療だけではなく。外見や演奏、演技の支障となる芸術家の深刻な悩み、歯周病や顎関節症、歯並び、滑舌などの問題も歯科の領域です。早めの対処こそ早期回復への早道。気になっていることがあればお気軽にご相談ください。

### 16 骨密度測定

骨粗しょう症(骨がスカスカになって折れやすくなる病気)は、高齢者だけの問題ではありません。骨密度のピークは20代から30代前半。ハードなダイエットや偏食などで若年層でも必要量が足りなくなることも。まずは、現状をチェックしてみましょう。

所要時間  
約3分

参加者特典!  
先着50名様  
無料



## カスタマイズプログラムのご案内

芸術家のくすり箱では、「ヘルスケアセミナー」などの主催セミナーだけでなく、みなさんの活動に応じたカスタマイズプログラムを提供しています。みなさんが参加しやすい時間帯やなじみの場所で開催するカスタマイズ企画は、芸術活動に「芸術家のヘルスケア」を取り入れる第一歩。「稽古場でやってほしい」、「イベントのプログラムのひとつになにかできないか」など、まずはご相談ください。

### 17 懇親会 (18:45~20:15)

一般 1,000 円 → 会員 無料

ヘルスケアセミナーの締めくくりにおいしく健康的なお料理を囲んで、参加者、講師の方々との交流の場を楽しみましょう。

エクササイズ、コンディショニング、トレーニングなど  
ピラティス、アレクサンダーテクニーク、ヨガ、野口体操...

身体能力・感覚を磨く

芸術家のヘルスケア

健康の維持・増進

芸術活動によるケガの治療・予防

●自身の状態を確認・経過観察(健康診断、体力測定...)  
●コンディションを整える知識や情報(栄養・睡眠・休息...)

活動特性に合った治療、リハビリ、職業的に多いケガを予防する知識、エクササイズ...

これらすべてが、「最高のパフォーマンス」につながっています。

時間帯は申込書をご覧ください