

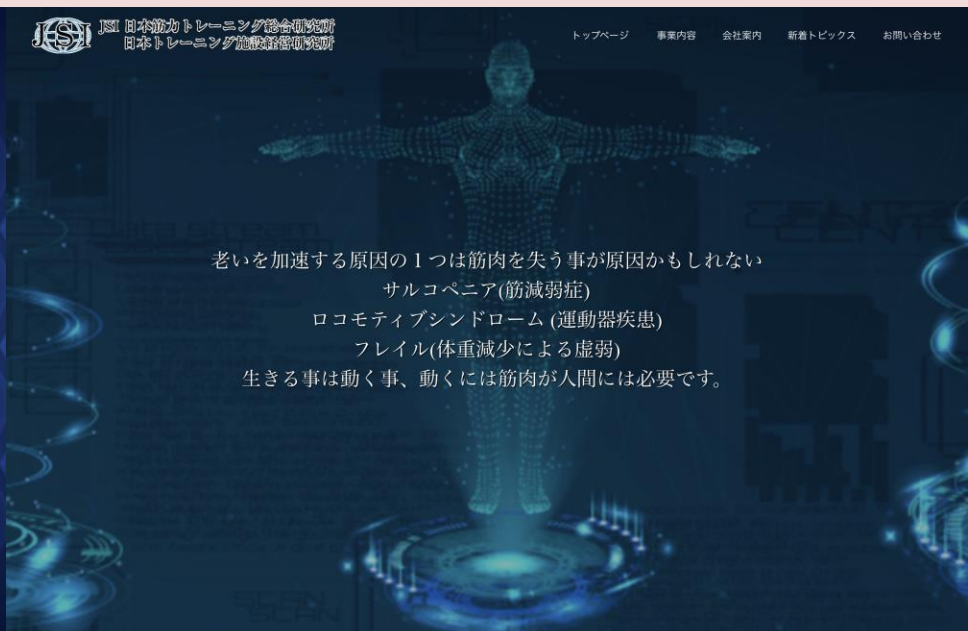
科学的な 最新健康情報 セミナー企画のご提案



JSI 日本筋力トレーニング総合研究所
日本トレーニング施設管理研究所

トップページ 事業内容 会社案内 新着トピックス お問い合わせ

マイオカイン
30種類以上のホルモンを発見
IL-6: 肥満や糖尿病に関係 / SPARC: 大腸ガンに関係
BDNF: うつ病と認知症に関係 / Irisin: 脂肪細胞に関係
筋肉は生命維持装置



JSI 日本筋力トレーニング総合研究所
日本トレーニング施設管理研究所

トップページ 事業内容 会社案内 新着トピックス お問い合わせ

老いを加速する原因の1つは筋肉を失う事が原因かもしれない
サルコペニア(筋減弱症)
ロコモティブシンドローム(運動器疾患)
フレイル(体重減少による虚弱)
生きる事は動く事、動くには筋肉が人間には必要です。



JSI 日本筋力トレーニング総合研究所
Japan Strength training research Institute

セミナー講師の紹介

佐藤 健一

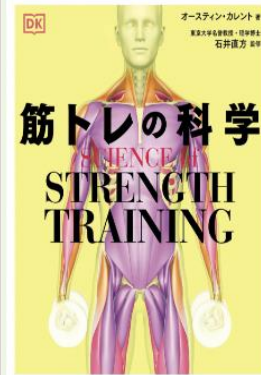
日本筋力トレーニング総合研究所 代表 / 疾病予防ジャーナリスト

健康講演実績は 100 回以上
聞いて為になり、元気が出るセミナーとして定評がる
主な講演先企業
野村証券、野村不動産、三井不動産、銀座 文祥堂、
グランドハイアット東京、国立市商工会議所などその他多数



書籍その他の記事執筆
著書 **ズボラ筋トレ**
編集協力 **筋トレの科学**
日経ヘルス、日経新聞夕刊、日経ヘルスマック、ゴルフ誌 **EVEN**
初耳学 公式 BOOK 等

メディア出演
TBS 初耳学、TBS あさチャン、TBS 健康カプセル 元気の時間
東京 MX TV5 時に夢中、テレビ東京 テレビチャンピオン極、
テレビ朝日 褒めちぎり、j-WAVE ラジオ、TBS N スタ、
日本テレビ シューイチ、フジテレビ ぽかぽか 等



著者 **オースティン・カレント**
理学士 (BSc) 認定ストレングス & コンディショニングスペシャリスト (CSCS)
認定スポーツ栄養士 (CISSN)
フィットネスコーチ、エデュケーター

監修者 **石井直方** (しいなおかた)
東京大学名誉教授 理学博士
1955 年東京生まれ
1976 年東京大学理学部卒業
1982 年同大学理学部研究科修士
1991 年東京大学教養学部助教授
1999 年同大学院総合文化科学研究科教授
2016 年東京大学スポーツ先端科学研究拠点長などを
歴任し、2020 年東京大学名誉教授
専門は筋生理学、トレーニング科学
トレーニングによる筋肥大のメカニズム、サルコペニアの予防
などを研究テーマとしている。ボディビルディング競技者として、
1981、83 年日本選手権優勝、1982 年アジア選手権優勝、
1986 年世界選手権 7 位などの戦歴を持つ。『スロトレ』(高橋書店)、
『カラダ図解 筋肉のしくみ・はたらき事典』(西東社) など著書・監修本多数。

編集協力 **佐藤健一** (さとうけんいち)
日本筋力トレーニング総合研究所 代表
30 年に渡り、延 15,000 人のトレーニング指導及びトレーナー
の教育育成 600 人以上を手がける。スポーツ施設の開発運営にも
精通する。

佐藤健一 主な講演実績

《主な講演会実績》

※以下、主な主催企業

- ・野村證券吉祥寺支店
- ・伊勢丹立川店
- ・野村不動産
- ・国立商工会議所婦人会
- ・読売新聞婦人会
- ・銀座文祥堂
- ・八王子市立石川小学校
- ・町田市教育委員会
- ・東京電力八王子
- ・東京電力三鷹
- ・東武給食
- ・ミサワホーム立川支店
- ・八王子ロータリークラブ
- ・八王子商工会議所
- ・スポーツクラブ
- ・グランドハイアット東京

述べ100回以上の講演実績



講演会の特徴

① この健康講演会は、医学知識や健康の基礎知識の乏しい方々が聞いてもとてもわかりやすいと評判の講演会です。

② 熱血講演により参加者へエネルギーを与え元気なってもらえます。なにより楽しい健康講演会です。

③ 講演内容は心身一如の元気の大切さをお伝えいたします。

④ 具体的な日常生活での心と体の健康づくりについてアドバイス致します。

⑤ いくつ年を重ねても健康で生きがい溢れた人生を送るために必要なサクセスフルエイジング(成功加齢)実現に向けて何が必要なのかをご紹介します。

⑥ 長年に渡り東京大学の名誉教授との業務提携により収集した科学的な最新情報と当研究所で収集した厳選した情報をお届けします。



主な健康講演会のテーマ

- ① 時代は、ウェルビーイング！
サクセスフルエイジング(成功加齢)と心身一如の元気に必要なものは？
毎日上手に年を重ね、年の重ね方に成功するとはどういう事かなのか？
『寿命-健康寿命=答え』を紐解きながら日々の必要な事を解説します。
- ② 健康寿命とPPK(ピン・ピン・コロリ)のすすめ
健康寿命に必要な事を再確認しながら心とカラダに必要な健康法をご紹介します。
- ③ 貯金するより貯筋する方が人生のキャピタルゲインが大きい
人生にとってどちらの『ちょきん』が大切なのかをエビデンス資料に基づいてご紹介します。
- ④ 筋肉量と癌の罹患率、生存率を世界のエビデンスから見ると！驚きの内容が！
筋肉は生命維持装置と言われている理由を世界の癌と筋肉の関係についての研究報告をご紹介します！
- ⑤ Use it or lose it !! 人間は動かないと廃用症候群になる。人間の機能が失われる
人間の生物学的起源の前提を紐解きながら人間という生き物の真実をご紹介します。

過去は今！今は未来！

生活習慣に早く配慮した人の人生は実りも大きく、
悔った人の人生は虚しい人生になるかもしれません



主な健康講演会のテーマ

- ⑥ 東大名譽教授から伝授されたビューティーホルモン分泌運動をご紹介、目指せハリ肌
人間は自ら若返りホルモンを分泌している。分泌量が減ると老けて見えます！分泌促進の為の方法をご紹介します！
- ⑦ 伝道師が提案する健康7つの法則(冷え性・姿勢・動きの鈍さを改善し若返る法)
人生のQOLの為にもサクセスフルエイジングの為にも知っておきたい！健康7つの法則！
- ⑧ 科学的な短時間運動で午前中の仕事の成果が確実に上がる！
従業員の生産性を上げる方法がある！部下のやる気を高める方法がある！
鬱に負けない社員を増やす方法がある！
- ⑨ 筋肉から30種類のマイオカインという物質が分泌され健康や仕事の成果に影響！！
筋肉最新研究をデータをもとにご紹介します！
- ⑩ 寝たきりは、寝かせきりからつくられる
サルコペニア、フレイル、寝たきり予防についてエイジング資料をもとに紹介します。
- ⑪ 腰痛症のメカニズムと予防法
腹腔内圧の重要性や足腰の大切を含め腰痛対策やメカニズムについて学びます。

今は未来！！

人生に今更などという言葉はありません。

今から大切だと気がついたことを実践すれば、より良い未来が必ず待っています