

10 Steps to Perfect Health

「自分の健康は自分でつくる」

ご自身とご家族の健康を守るため、専門家がもつノウハウと知識を共有し、健康のリテラシーを高めていただくこと。これが健康の 10 ステップの考え方です。

*リテラシーとは「物事を正確に理解し、活用できること」を表す語。

健康の 10 ステップのコンセプト

健康の 10 ステップは、“自分の健康を自分でつくる” オンライン健康スクールです。

健康づくりに興味をお持ちの皆さんに、健康に関わる基本的な知識を学んでいただき、ご自宅でも気軽に取り組んでいただけることをご紹介するオンラインの動画配信サービスです。

カイロプラクティックオフィスにご来院される患者さんから、健康に関わる講座を自宅でも受けたいという希望される声の本サービスをスタートするきっかけとなりました。

講義を担当するのは、WHO 基準カイロプラクター、管理栄養士、中医学専門家、臨床検査技師など国内だけでなく海外でも医療資格を有するヘルスケアの専門家です。

当 WEB サイトのサービス

- オンライン動画配信サービス（有料、一部は無料）
- オンライン・カウンセリング（有料）
- 治療院、料理教室への紹介（登録会員は無料、非会員は一部有料）
- メルマガ配信（無料）

<以下の皆さんに見ていただきたい内容です>

- 身体に関する疑問を解消したい
- 関節痛や神経痛など痛みを解消したい
- 薬や手術に頼らず、不調を解消したい
- 身体の不調を根本的に解消したい
- 健康のために体質を改善したい
- 小さなお子さんやご家族の体調管理が気になる
- 生活習慣を整えて元気になりたい
- ストレスや疲れをすっきりさせたい
- 栄養や食事の基礎を学びたい
- 身体の仕組みを学びたい など

“健康の10ステップ”を始めたきっかけ

2020年現在、WHO 基準カイロプラクターとして14年間の臨床を経験し、3万人を超える方々への施術をするなかでいろいろな“気づき”をうけました。

不調や痛みを抱えている人にとって一番の悩みは、自分の健康をどうすれば取り戻せるのか、この悩みをだれに相談すればよいのか、何が正しい手段なのかということだなのだとことです。こういった疑問を解消するためには、健康を維持するため、また不調を解消するための基本的な知識を学んで健康維持のノウハウを身につけていただくことが重要だと考えています。

予防に優る治療はなし

自助努力だけでなく、専門家のサポート（食事や栄養のカウンセリング、カイロプラクティックのメンテナンス、運動バランスの評価、歯科の健診など）を定期的に受けましょう。

自分自身では気が付かない弱点や変化を気が付かせてくれるのが専門家の役割だと思っています。健康やヘルスケアに関わる専門家の多くは専門分野があるため、ご自身の不調やお悩みに精通した先生に巡り合えるかどうか大事なポイントになります。カイロプラクティックの考え方では、健康維持のためには不調や痛みがないときこそ、定期的な背骨と神経系のチェックを行い、心身のメンテナンスを行うことを重要視しています。健康診断、歯の定期健診と同じように体の機能を定期的に見直すことは健康寿命を全うするためにとっても重要なことなのです。“予防に優る治療はなし”です。

料金体系（仮の案なので、今後内容を変更します）

無料動画：講座の紹介動画を公開しています。

有料動画：会員登録制でご登録後はサイト内の動画を何度でもご覧いただけます。

お支払い方法：クレジット決済、銀行振込

月会費：通常 1980 円（税込）／1 か月

→キャンペーン実施中 今なら 3980 円（3 か月）*2021年3月末まで

今ならさらに、共同購入キャンペーン実施中！

お友達やお知り合いにSNSなどでご紹介ください。お問い合わせフォームよりご連絡いただき、3人以上の方でまとめて購入すると、上記金額より50%OFFとさせていただきます。

動画サイトご使用上の注意点

ご家族（同居されているご家庭内で）の方は共有でご閲覧いただけます。知人やご友人間での共有はお控えください。複数端末を使用されていることが判明した場合、アカウントを停止させていただくことがございます。その場合、既にお支払いされた登録利用料は返金いたしかねます。

各動画のパワーポイント資料の下部には、以下の文言とロゴを入れる。

健康の10ステップ

本資料は提供させていただいたお客様限りでご使用いただきますようお願い申し上げます。複製または転載等はお控えください。また、使用するデータおよび表現等の欠落・誤謬につきましてはその

現在予定のコンテンツ（仮案）＊以下の内容で 40-50 ページ、11 月末までに用意

健康の基礎講座（10 ステップ）

1. 健康の 3 原則：佐藤 30 分
2. 栄養①栄養素：佐藤 60 分
炭水化物、タンパク質、脂質
3. 栄養②ビタミン：佐藤 30 分
4. 栄養③ミネラル：小坂先生 60 分
5. 栄養④加工食品：間宮先生 60 分
6. 栄養⑤料理の基本：間宮先生 60 分
7. 睡眠と休息・基礎編：佐藤 45 分
8. 睡眠と休息・実践編：佐藤 45 分
9. 運動と姿勢：佐藤？
10. 自律神経と呼吸：新井先生 60 分
呼吸に関連して迷走神経、クラニアル、横隔膜や裂孔ヘルニア
11. ストレス：若槻先生 60 分
12. 季節のサイクル：吉川先生 60 分
13. 子供の発達、育児：白田先生 60 分
14. まとめ

- ・健康の 10 ステップのコンセプト
 - ・ご利用の流れ
 - ・始めたきっかけ(別途ワードファイルで送付)
- についても 10 分程度の動画コンテンツを作る予定です。