

「健康マイプラン実践講座」講師一覧

【但馬支部】

番号	専門分野	所属・職名	氏名	備考
1	生活習慣病	朝来市医師会	団体登録	
2		公立豊岡病院組合立 豊岡病院 日高医療センター病院長	田中 慎一郎	高脂血症、高血圧症、腎不全、糖尿病
3		但馬地域栄養士会	中島 むつみ	糖尿病、慢性腎臓病、生活習慣病、健康チェック、フレイル予防
4	からだ	チェアエクササイズインストラクター	小西 晶子	楽しくやりやすい運動で、心・体・脳をほぐし、きたえ、リフレッシュします。チェア体操、エアロビクス、ウォーキング指導
5		健康運動指導士	高橋 博	体操指導、ウォーキング指導、水泳指導
6		パーソナルトレーナー	藤本 周一郎	トレーニング指導、水泳指導
7		ダンスインストラクター	藤原 真紀	昭和の名曲をつかって、歌って楽しめる、やさしいダンスエクササイズや、イスを使い座った姿勢のまま楽しめるエクササイズ
8	食	但馬地域栄養士会	岸本 美津子	食、生活習慣病(メタリックロード)
9		但馬地域栄養士会	宮田 さと子	栄養講話(フレイル・スポーツ栄養・健康講話・災害時の栄養)、調理実習
10		但馬地域栄養士会	咲花 めぐみ	食育、フレイル予防、生活習慣病
11		但馬地域栄養士会	山口 三起子	生活習慣病、フレイル予防
12		豊岡管内いずみ会(豊岡市・香美町・新温泉町)	団体登録	
13		南但いずみ会(朝来市・養父市)	団体登録	
14	歯	香美町国保小代診療所歯科	上田 通明	口腔問題と全身健康
15		養父市国民健康保険大屋歯科診療所 所長	砂治 國隆	食について
16		元公立八鹿病院歯科部長	米田 優	上手な歯磨き、口腔癌、癌と口腔ケア、歯の治療や、入れ歯の話
17		さかい歯科医院	酒井 秀之	
18		古田歯科医院長	古田 正彦	摂食、咀嚼、嚥下、食
19		蔵野歯科医院長	蔵野 彰王	摂食嚥下障害、栄養サポート口腔ケア、歯科と介護保険
20		地域活動歯科衛生士	宮垣 万里子	
21	こころ	臨床心理士	長坂 由香	こころの健康
22		歌唱療法士	宮脇 由美	歌をうたいながら、手遊び、体操をすることで、脳を活性化し、元気なからだを維持する。

令和4年7月末現在