

サンスター心身健康道場

「サンスター心身健康道場」は、自然治癒力の向上と、生活習慣の乱れやゆがみに気づき、その改善による心と身体の健康づくりを目指し、1985年に生まれた社員向けの福利厚生施設です。

「サンスター心身健康道場」では、人が本来持っている健康を保つチカラ、「自然治癒力」を高めることによって病気になりにくい身体を創ることを目的に、食事・身体・心といった3つのアプローチで食生活等の生活習慣の乱れやゆがみの気づきを与え、バランスを整える指導を行っています。

サンスターでは、メタボリックシンドロームの特定検診にいち早く対応し、2007年2月よりグループ従業員の健康診断時に腹囲測定を実施しています。同時に、糖尿病発現の危険性を測る「HOMA-R値」（インスリン抵抗指数）の測定も導入しており、診断の結果「積極的支援」の対象となった社員の特定健康指導には、「心身健康道場」を活用し、2泊3日の研修カリキュラムを実施しています。

▶ サンスター心身健康道場の3つの基本

1) 玄米菜食

食事は、玄米と野菜が中心の「玄米菜食」です。

朝は青汁1杯。昼と夜は、動物性たんぱく質や脂肪を一切使わず、玄米ごはんとう豆腐や野菜を使ったおかずから成り立っています。

カロリーは、成人1日あたりのエネルギー摂取量※の約6割の約1,200キロカロリーに抑えています。食物繊維が豊富で噛み応えがあり、低カロリーなのに満腹感を体感できる「玄米菜食」により、食事の量だけでなく質への気づきが生まれていきます。

※50代女性推定エネルギー必要量:1950kcal 日本人の食事摂取基準(2010年度版)

2) 身体のゆがみを整える

背骨のゆがみや血液の循環を改善する「整体運動」を導入しています。また、身体のゆがみをチェックし、そのゆがみを改善する方法を学びます。温水プールでの有酸素運動、ウォーキングなども行い、身体の生理機能を高めます。

就寝時は、背骨のゆがみを直す目的で、畳敷きのベッドに木枕を使って休めます。

3) 心を整える

浴室には約18℃の水と、約42℃のお湯の浴槽が2つあります。水からお湯、そして水へと9回くりかえす交代浴により、自律神経のバランスを整えていきます。坐禅やミュージックセラピーなど、心身の調和を図る時間も設けられています。

施設概要

名称：サンスター心身健康道場

所在地：〒569-1195

大阪府高槻市上土室5-30-1

サンスター土室事業部内

収容人数：15名（シングル13室／ツイン1室）

設備内容：1階 道場、プール、サウナ、浴室、食堂、談話室

2階 宿泊室

敷地面積：2,211㎡（670坪）

延床面積：887㎡（269坪）

道場長：永田 剛



サンスター「心身健康道場」（大阪府高槻市） 外観