

～学んでおきたい、加齢による運動機能変化～

# 『ロコモティブ・ シンドローム予防運動』

## ◆講師：平岡正弘氏

(中央労働災害防止協会 大阪労働衛生総合センター 健康快適推進室 室長)

◆日 時：2017年3月12日(日) 14時～17時

◆場 所：チサンマンション第7新大阪 1階貸会議室

大阪市淀川区西中島6-2-3 (当会事務所があるビルの1階です)

(地下鉄御堂筋線『西中島南方駅』、阪急京都線『南方駅』徒歩5分、JR『新大阪駅』徒歩10分)

産業保健の現場では、生き生きと働き続けていくためにも、その人なりの心身ともに健康であることへの取り組みが大切です。今回の研修会では、特に身体的な健康に視点を置いた実践的な対応策を平岡正弘先生に学びたいと思います。ぜひこの機会に参加され、ご自分の健康にも活かせていただきたいと思います。

### ～講師からのメッセージ～

働く人の高年齢化は今後ますます進むことが予測されています。そのような状況の中、職場での労働災害は転倒による災害が増加しているのが現状です。その要因のひとつに身体機能の低下が指摘されています。日本整形外科学会では、ロコモティブ・シンドローム(骨、関節、筋肉などの運動器の働きが低下し、将来、寝たきり、要介護になるかもしれない症候群)予防を提唱し、筋力低下防止のための運動を奨めています。

本研修では、日常生活の中でちょっと意識することによって行える筋力アップの運動を紹介し、皆様方に実践していただきたいと思います。

### 【講師プロフィール】

◆筑波大学体育専門学群卒業後、中央労働災害防止協会に入職。厚生労働省の施策である SHP(シルバー・ヘルス・プラン)及び、THP(トータル・ヘルスプロモーション・プラン)の推進に従事。2002年に、大阪労働衛生総合センター健康確保推進室長補佐としてメンタルヘルス対策支援事業に携わる。2008年、中国四国安全衛生サービスセンター専門役を経て、2012年現職で現在に至る。  
◇ヘルスケア・トレーナー、心理相談員、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント