

# 「自治会における健康増進研修会」

## 《姿勢と健康》講演会のご提案

### 1) 当会について

わたくし達、姿勢調整師会は、『姿勢と健康』に関する正しい知識や情報の発信により、講演・講座・研修会を通して、県民市民の方々の健康寿命の増進、医療費削減を支援するための普及啓発活動をしている団体です。滋賀県全域でも、多くの方々に姿勢と健康の関係性の重要性について『姿勢と健康』の講座を定期的に開催しております。

### 2) 主旨・目的

厚生労働省の近年の調査によると、腰痛は休業4日以上職業性疾患の6割を占める労働災害となっています。慢性的な腰痛を引き起こす要因として姿勢の歪みが関与し、姿勢の歪みは腰痛のみならず肩こり、ストレスの増大や集中力の低下、自律神経機能のバランスの崩れなど、様々な体調不良を招きます。その結果として職場における労働生産性の低下、休職率・離職率の増大、医療費支出の増加に繋がることとなります。まさに姿勢からの健康管理は、企業の労働生産性の向上や、健康福祉の増進、医療費支出の削減に貢献するものと言えます。また、子どもたちも、「集中力がない」「いつも疲れたと言っている」「姿勢が悪く注意しても良くなならない」・・・等、お悩みやご相談も多くあります。

年齢を問わず、多くの方に姿勢の大切さを知っていただけたらと思います。

### 3) 内容

例) 「健康は正しい姿勢から」姿勢と健康の基礎知識/姿勢と腰痛・肩こりのメカニズム/簡単姿勢チェック法・運動器検診チェック/姿勢が悪くならないための予防法

### 4) 対象者

自治会の方々

### 5) 講師

近藤 恵美(こんどう えみ) 理学修士/健康科学士/姿勢科学士

《プロフィール》 オーストラリア公立マードック大学 カイロプラクティック学科卒 健康科学士取得  
ハンソ大学 健康増進学部 修士課程卒 理学修士取得

厚生労働大臣認可 JFCP 加盟 協同組合カイロプラクティック滋賀 姿勢調整師会 顧問

### 6) 所要時間/料金

60～90分(※ご希望に合わせられます) /料金もご予算に応じます。

#### 【お問い合わせ・ご相談】

協同組合カイロプラクティック滋賀 姿勢調整師会

〒528-0041 滋賀県甲賀市水口町虫生野 538

TEL / FAX 0748-63-6989

担当: