

社会福祉法人 勝央福祉会 地域の健康づくり事業
健康講話・講演・研修のご案内

- ・ 通常業務は月～金曜日、8:30～17:30 です。土・日・祝、夜間も対応が可能です。
- ・ 地域の集会所や事業所まで出張可能です（岡山県内。県外は応相談）。
- ・ テーマや時間は一例です。それぞれのテーマを組み合わせたり、時間を調整できます。
- ・ 記載されている以外にもご希望の内容がありましたら、お気軽にご相談ください。

※ 社会福祉法に基づく地域貢献事業の一環のため、無償での取り組みとなります。

講演内容

理学療法士

事業所向け：職場における職員研修など（介護、工場、事務など業種に合わせてご説明します）

テーマ	職場の腰痛予防について ～働きやすい職場づくりを考えましょう～
内容	腰痛が起こる原因とその対策の体操をご紹介します。職場の中で腰痛予防の取り組みをする方法をご紹介します、一緒に考えていきます。
時間	30分～60分

テーマ	働く世代に知ってほしい、肩こり、腰痛予防
内容	働いている人には慢性的な肩こりや腰痛に悩む人も多いと思います。忙しい仕事の合間でも取り組める簡単なストレッチや工夫についてご紹介します。
時間	30分～60分

テーマ	今、会社と職員で一緒に取り組む「健康経営」
内容	経済産業省が推進する「健康経営」は企業の業績向上や従業員の活力向上につながると言われています。「健康経営」の考え方についてご紹介するとともに、取り組みやすく続けられる目標設定を一緒に考えていきます。
時間	30分～60分

地域集会、健康イベント向け（地域の老人クラブ、健康づくりのイベントなど）

テーマ	新しい介護予防の考え方「フレイルティ」について
内容	介護予防の最新の考え方について分かりやすく、楽しくお伝えします。簡単な身体機能チェックも一緒に行います。ご要望に応じて体操も一緒に行います。
時間	40分～90分

テーマ	認知症予防と支え合い
内容	認知症の原因となる病気やその症状、認知症の方へ関わる時に配慮すること、認知症予防になる生活習慣のコツなどをご紹介します。簡単な脳トレ体操も一緒に行います。
時間	60分程度

テーマ	糖尿病の運動のポイント
内容	糖尿病に対する運動の重要性について説明し、どのような運動をどれくらいすれば良いかなど、運動のポイントをご紹介します。ご要望に応じて、資料を使って普段の運動を振り返りながら進めていきます。
時間	60分程度

テーマ	元気な足腰のために ～「ロコモティブシンドローム」について～
内容	元気な足腰を保つために必要な筋肉や関節を「運動器」と言います。運動器を元気に保つために大切な「ロコモティブシンドローム」の考え方をご紹介します。「ロコモチェック」や簡単体操もをご紹介します。
時間	30分～60分

テーマ	どこでもできる身体機能チェック
内容	特別な道具は必要ありません。イスがあればできる簡単にできる身体機能チェックをして、ご自身の身体機能をチェックしてみましょう。結果の見方や機能をアップできる方法もをご紹介します。
時間	60～90分（人数によります）

テーマ	コツコツ取り組む、丈夫な骨づくり
内容	骨が弱くなってしまう、「骨粗鬆症」について説明し、予防するための食事や運動方法についてをご紹介します。一緒に運動も行います。
時間	30～60分

老人保健施設勝央苑 相談員

地域集会、健康イベント向け（地域の老人クラブ、健康づくりのイベントなど）

テーマ	介護保険の仕組み
内容	自分や家族が実際に必要になるまでは具体的にどんな仕組みなのかあまりイメージができないかもしれません。勝央苑の相談員が説明します。老人保健施設についてもご紹介します。
時間	10分程度