

3 【健康セミナー】腰痛予防・認知力低下予防の方法と実践



新潟県理学療法士会
高鳥 様よりご講義

腰痛予防の為には**健康管理**が重要!! 腰痛になりにくい**身体作り**をしよう!

「**柔軟性**」・「**筋力**」・「**バランス**」の中で自身が苦手とする部分のストレッチを
まずは**3ヶ月**継続していきましょう。

ドライバーの多くが悩む「腰痛」は、長時間座っている姿勢が引き金となり、発生すると言われていますが、ストレッチを取り入れることで予防・改善に繋がります!

その他、認知力低下を防止する実践方法をご講義いただき、楽しみながら学ぶことが出来ました!!



和気あいあいとした雰囲気
の中バランスチェック

認知力のトレーニング



絵と色の規則性を基に
動きを取り入れたもの

4 参加者からの感想

自分の中では頭も体も若い人と
変わりないと思っていたが、老いの
現実と向き合い、状態にあった余裕
のある行動をしていきたい。

行動は、認知・判断・操作の
1つでも誤れば事故に繋がってしま
う。自分の状態を確かめて業務に
努めていきたい。

今回のセミナーから自分の
身体や認知力が低下していることに
気づけたので、トレーニングを続けて
いき、向上出来るよう努めていく。

自分の能力を過信せずに、
自身の状態を知り、事故防止の為
に気づきを持つように心がけて
いきたい。

自分の運転を見つめ直す
大変良い機会となった。高齢者の
事故が多い中、自分は安全運転に
努めていきたい。

自分はまだ大丈夫!!と思って
いたが、セミナーで様々なテストを
する中で認識の違いに気づくことが
出来たので、安全運転に繋がる行動を
していきたい。

担当者より

今回初めての取組みでした
が、参加者の皆さんが「気づき」を
持ってくれたことに開催した意味を
感じています。

人は必ず老いていき、様々な面でリ
スクも上がっていきますが、今の自
分を知り、行動をすることが事故防
止に繋がります。今後も従業員一同、
安全運転に努めていきます!