



健康保持増進 リアル&オンラインセミナー エイジフレンドリーセミナー 第2弾

『 転倒予防に役立つからだの使い方と作り方 』  
～ プロから学ぶ、自己チェックと対策 ～

近年、「転倒」「墜落・転落」の労災が増加しています。その原因として、加齢による運動機能の低下(特に脚筋力が衰え低下するとバランス能力や歩行能力が低下する)や感覚機能の衰えなどがあります。本セミナーでは、身体機能計測や質問票によるセルフチェックの体験により、身体機能や身体特性への認識・安全意識等の個人の状況から自分の災害リスクを把握し、改善策を作成して災害リスクの低減につなげることを学びます。今回、中央労働災害防止協会より専門家をお招きしご指導いただきます。



記

- 日時 令和5年10月24日(火) 14:00 ~ 16:30
- 講習方法 リアル&オンラインセミナー  
リアル会場 : 青色会館 5階 会議室  
オンライン : リアル会場からのZoomオンライン配信
- 受講料 無料
- テーマ 『 転倒予防に役立つからだの使い方と作り方 』  
～ プロから学ぶ、自己チェックと対策 ～

中央労働災害防止協会 健康快適推進部 講師 飯田 源 氏

<プログラム概要>

- 【講義】 転倒予防のための基礎知識
  - ・ 転倒災害の現状
  - ・ 転びによる障害とそのメカニズム
  - ・ 転びリスクと転び災害の防止対策
- 【実習】 セルフチェック体験
  - ・ 身体機能計測(5 種目)
  - ・ 質問票とリーダーチャートの作成
- 【実習】 運動機能低下を防ぐためのエクササイズ
  - ・ ストレッチングで柔軟性を高める
  - ・ 疲れにくいからだをつくる筋力トレーニング
- その他受講要件 : オンライン参加者はネット接続しZoomを使用可能なPCが必要となります。
- 申込方法 FAXにてお申込みの場合は、別紙申込用紙に所要事項を記載の上、支部へご提出願います。NET申込の場合は、受講方法により【健康保持増進講習会リアルセミナー】もしくは【健康保持増進講習会オンラインセミナー】を選択し、お申込み下さい。
- 申込期限 10月15日(金)まで
- 取消期限 10月18日(水)まで



# 申 込 書

健康保持増進 リアル&オンラインセミナー エイジフレンドリーセミナー 第2弾  
『 転倒予防に役立つからだの使い方と作り方 』  
～ プロから学ぶ、自己チェックと対策 ～  
(令和5年10月24日開催)

会員No.	事業場名		
〒	所在地		
TEL			FAX
担当者	担当者メールアドレス (リアルセミナーをお申込みの方は不要です)		

## 【 リアルセミナー申込 】

※	氏 名	※	氏 名
	フリガナ		フリガナ

※	氏 名	※	氏 名
	フリガナ		フリガナ

## 【 オンラインセミナー申込 】

※	氏 名	※	氏 名
	フリガナ		フリガナ

※	氏 名	※	氏 名
	フリガナ		フリガナ

小田原支部FAX番号 : 0465-24-5820