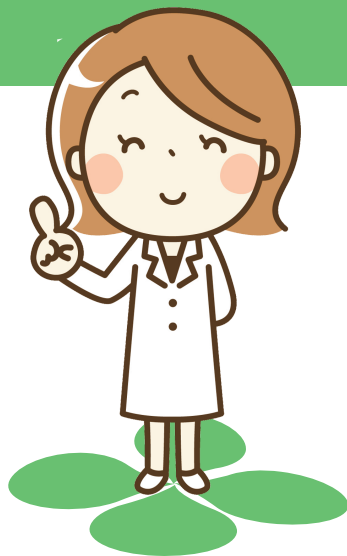


# 健康講座



介護に携わる我々介護職は、筋肉疲労や骨格の歪みが生じやすい環境にあります。

手で繰り返し行なう力強い、激しい作業の連続、人間や重い物を持ち上げる、押す、引く、運ぶなどの動作、またその際の無理な姿勢の持続、これら全て筋肉疲労や骨格の歪みを引き起こします。

仕事に起因する筋肉疲労や骨格の歪みは、作業環境において生まれ、放置すると悪化し、我々の生産能力を減退させ、ゆくゆくは仕事が続ける事が難しくなってきます。この度の健康講座では筋肉疲労や骨盤の歪みについて正しい理解と明日から自分自身で気をつけられる体の使い方は何なのかを考えてみる機会にしましょう。

日時

平成28年11月11日(金) 19時～20時30分

場所

下松市地域交流センター 2F 和室

〒744-0033 山口県下松市生野屋南1丁目11-1 【電話】0833-45-4100

講師

カイロプラクター  
久保 美咲 氏

対象

介護施設・事業所の介護職員、  
相談員、ケアマネ等

※介護福祉士会会員以外の方のご参加も大歓迎です。

主催

一般社団法人  
山口県介護福祉士会周南ブロック

## 参加料

|    |        |
|----|--------|
| 会員 | 500円   |
| 一般 | 1,000円 |

## お問い合わせ

山口県介護福祉士会周南ブロック 担当 濱田のり子

TEL 090-5702-8391