

予防局健康増進部 地域リハビリテーション活動支援

事業名称	企業向け健康セミナー	開催日	2025年9月18日
開催場所	焼津市防災センター	開催時間	9:30～11:00
参加者	志太消防本部職員：29名 オンラインにて5分署に中継（オンライン参加者数は不明）		

【活動内容】

2025年9月18日に志太消防本部様へ理学療法士派遣講座を開催しました。事前アンケートより参加者の多くが、中腰姿勢や持ち上げ動作など身体に負担のかかる業務が多く、腰痛、肩こり等の健康問題を抱えていることが明らかになりました。

講義では、腰と首・肩周りの柔軟性をチェックしつつ、腰痛やVDT症候群の正しい理解を説明しました。実技では、業務中に短時間で実施できる簡易的なストレッチや予防体操を指導しました。参加者からは、「簡単なストレッチなので、学んだ運動を日常生活に取り入れてみる」、「肩周りが少し柔らかくなった気がするから少し続けてみる」など、前向きな声が聞かれました。

今後も健康増進部産業理学療法部門では、企業・事業所で働く皆様の健康増進に寄与できるような活動を進めていきます。

【活動風景】

