

## 平成 30 年度 安全講習会開催

平成 31 年 2 月 22 日(金)午後 2 時より愛川町文化会館 3 階会議室にて、安全講習会を開催いたしました。当日は天候に恵まれ 82 名の参加がありました。

### 「ケガやミスを防ぐ、体のしくみ・体の使い方

#### ～姿勢科学で健康・元気に生きる法～

高年齢者の事故として、機能低下により発生するケースが多いことから、今年度は姿勢科学士の道野恵美子先生を講師にお招きし「ケガやミスを防ぐ、体のしくみ・体の使い方～姿勢科学で健康・元気に生きる法～」をテーマに講演を行いました。

道野先生の講演の中で、健康というのは主に「栄養、精神、**構造(姿勢)**、休養、運動、環境、知識」の上に成り立っている。

構造(姿勢)は、健康を構成する中で重要な要素の一つ。原因不明の頭痛や鬱は姿勢の悪さから発生している場合もある。

そこで、すぐに実践できる歪みをリセットする体操と歪みが分かるセルフチェックの方法を指導いただきました。なお、それでも痛みが取れないなどの悩みがある方は専門家へご相談下さいとの事でした。

また、全ての健康要素は繋がっていて例えば、骨を構成するのに欠かせないカルシウム、マグネシウム。これらをしっかりと摂取しないと骨粗しょう症などに陥り、健康な姿勢を保てない。また、睡眠を取る際に、十分に寝返りをうてる広さ、寝具の硬さ、枕のあて方などがよい姿勢をつくるポイントとなる。運動は健康に良いが、正しい姿勢で行わないと腰や膝を痛める恐れがあるなど。

正しい知識を身に付けて正しい姿勢で過ごす事が健康や安全な作業に繋がるとの事でした。拍手喝さいの元、盛況に終える事が出来ました。

# 開催風景写真



後藤理事長



伊従委員長



道野恵美子先生



講演風景 1



講演風景 2



受付にて記念品の愛川ブランドの  
玉子を渡す委員