

(オンライン研修) 「リモートワークの肩こり・腰痛予防」ご提案書

タイトル	「リモートワークの肩こり・腰痛予防」
サブタイトル	～理想的な姿勢と、心と身体のセルフケア～
講師名 プロフィール	<p>【氏名】古小路 颯太 (こしょうじ そうた)</p> <p>【保有資格】保健師・看護師、あん摩マッサージ指圧師、はり・きゅう師</p> <p>【略歴】</p> <p>大学卒業後、横浜市中区役所で行政保健師として勤務し、ウォーキング推進や感染症対策等の業務を担当する。しかしPC仕事で肩こりや腰痛を抱える同僚や地域の方と関わる中で、自らの手で症状を改善させる技術を身につけて貢献したいと考え、鍼灸マッサージの専門学校へ進学。</p> <p>免許取得後、スポーツマッサージ治療院で修業した後、兵庫県西宮市にマッサージ治療院「MoKkindo マッサージ」を開業。肩こりや腰痛の症状がある患者へマッサージ施術を行う。</p> <p>また健康教育のパイオニア徳永京子保健師に師事し、地域や企業へ向けた「肩こり・腰痛の予防のための健康講座」を行っている。治療と予防の両面から、心と身体のストレスを取り除き、健やかで豊かな一週間をサポートしている。</p>
ターゲット	リモートワーク/テレワークで、パソコンを使用して業務をされる方
セミナー内容	<p>① リモートワークの姿勢チェック (20分)</p> <p>⇒・リモートワーク姿勢の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none">・どうして姿勢が悪いと肩こり腰痛になるのか (メカニズム)・PC仕事でも姿勢を保つ工夫 <p>② 【実技】肩こり・腰痛予防のセルフケア (20分)</p> <p>⇒イスに座ってできるストレッチ、エクササイズを紹介 (動画も見ながら実践していくので、わかりやすいです！)</p> <p>③ 自律神経に働きかけよう！ (10分)</p> <p>⇒自律神経に働きかけ、ON・OFF をしっかりつけられるようにするための2つの方法 (呼吸法・自律訓練法) をご紹介していきます。</p> <p>④ 質疑 (10分)</p> <p>※オンラインの研修で、zoom等のWEBサービスを利用して行います。 ※姿勢チェックはリアルタイムでアンケートを取り、参加者の現状を把握しながら進めていきます。 ※質疑はチャットにて受付し、口頭でお答えいたします。</p>
ホームページ 連絡先	<p>https://www.mokkindo-m.jp/</p> <p>mokkindo.mar@gmail.com</p> <p>0798-77-7023</p> 