

無料！

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講！

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【情報機器作業対策コース】

情報社会の仕事における健康対策とは VDT作業の多い方の 健康対策

いつでも
受講できる

**オンデマンド
講座**



※ストレッチを行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

講座のポイント

VDT作業とは、ディスプレイを持つ画面表示装置、言い換えるとVDT（Visual Display Terminals）、コンピュータや監視カメラを用いた作業のことです。こういった作業を継続的に実施することで、VDT症候群とよばれる心身の負担を感じさせることにつながるため、厚生労働省でもガイドラインを定めております。今回のセミナーではこのような作業に携わる方に向けて、その問題と対策、予防法などをお伝えしてまいります。

【講師プロフィール】 昇 寛 氏

天理大学 人文学部 社会福祉学科 特任教授 理学療法士

■「情報機器作業対策」コース オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	VDT作業とは	●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	人の姿勢について	●人の姿勢を面で見ると ●人の姿勢を軸で見ると ●よい姿勢とは
	VDT作業で起きる姿勢の問題	●眼精疲労など眼への問題 ●肩こり、腕のたるみ、腰痛などへの問題 ●心因性、精神的ストレスの問題
	眼精疲労への対策	●眼精疲労マッサージ
	肩こり、腕のたるみ、腰痛などへの対策	●肩関節、胸郭、脊柱の可動域拡大運動、筋ストレッチ
	正しい座位を維持するために	●定期的な姿勢変換

講座をお申込み後に、視聴用アドレス・ID・パスワード・教材を健保より送付します。
 視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから2週間になります。期間を過ぎると視聴できなくなりますので、ご注意ください。
 1名のIDで、同居のご家族みなさまでご視聴いただくのは構いませんが、それ以外の方へのID・パスワードの流用はされないよう、お願いいたします。

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。
 視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境等でご利用ください。