

# 企業における従業員の健康保持増進に関する提案



氏名 村田 健児 助教

所属 理学療法学科

URL <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=273mura>

- 研究分野
- 変形性膝関節症の病態メカニズムの解明
  - 生活習慣における肩肘痛に対する理学療法
  - スポーツ疾患における理学療法

キーワード 企業、健康保持増進、運動



## 研究シースの概要

企業では「肩が痛い。けど、病院まではいかなくていいのでは・・・」「ちょっと身体の健康について質問したいけど、誰に聞けばよいかわからない」というくらい悩みを抱えている従業員の方は多いのではないのでしょうか。企業における従業員の健康保持増進等に配慮した職場づくりの促進が厚生労働省によって推進され、産業医ならぬ産業理学療法が近年活躍の幅を広げています。

企業内での、心身の健康増進に繋がる様々な活動を企画をのなかに理学療法士による健康相談や運動指導など身体の障害予防を提案していきます。

## 特定講座のご提案

### 企業の健康を考える



### 肩の健康を考える

10年間肩関節の理学療法に携わったデータをもとに、肩関節の痛みが出るメカニズムについて解説していきます。

また、予防のための自宅で簡単にできる運動についての指導行っています。ご依頼に応じた健康促進事業を提供していきます。

### 正しい姿勢を目指すことの利点と欠点

正しい姿勢を目指します！ 実は身体を痛めているだけかもしれません。姿勢を良くしようとすると、腰痛を引き起こしてしまうケースも多くなります。正しい姿勢と健康な姿勢は異なります。障害を予防するためのコツを講義・指導していきます

### 関節痛の原因を探せ～原因と結果の法則

膝が痛い・・・けどこの原因は膝にない可能性があるのです。膝は結果であり、症状の根底にある原因は実は別の場所にあることもあります。この原因を自分で探せるようになれば、自己管理で痛みを減らすことができるかもしれません