

▽社内NEWS▽

衛生講演会

衛生講演会

平成27年10月19日(月)、労働衛生週間行事の一環として産業医を講師に招き、「ロコモティブシンドロームって?～元気に年をとりましょう～」をテーマに衛生講演会が行われました。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、運動器に障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下し、要介護になるリスクが高い状態をいいます。

講演会では、ロコモティブシンドロームの該当チェックや、予防策として食事面ではカルシウム・たんぱく質の摂取、運動面では開眼片足立ちやスクワットが紹介されました。

