

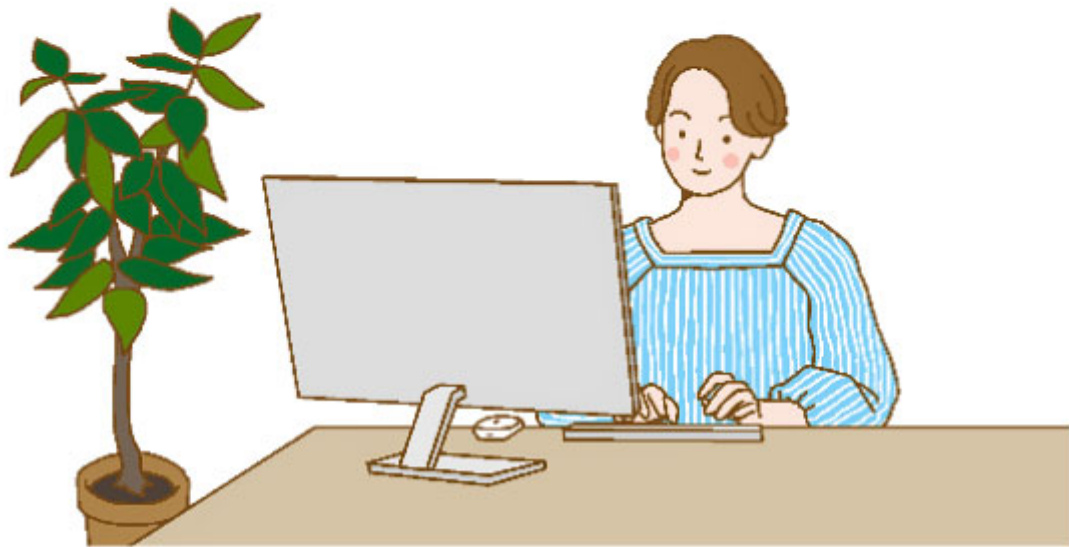
情報機器作業対策

【カリキュラム】

VDT 作業の多い方の健康対策

32 分, 35 分

情報社会の仕事における 健康対策とは



【講師プロフィール】

昇寛（理学療法士）

天理大学人文学部社会福祉学科 特任教授

【講義内容】

- 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、腕のたるさ、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、腕のたるさ、腰痛などへの対策
肩関節、胸郭、脊柱の可動域拡大運動、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