

健康経営 16 肩こり・腰痛の予防と対策 セルフチェック/健康知識

健康経営優良法人認定の調査項目の一つである「肩こり・腰痛」について、肩こり・腰痛による生産性低下やその要因である働き方（労働環境）や睡眠、メンタルヘルス等との関連、予防や対策について理解します。

セルフチェック 16 肩こり・腰痛

<想定学習時間> 10分

<最短学習時間> 3分

肩こり・腰痛に関する知識・行動のリテラシー度をセルフチェックで確認します。

健康経営 16 肩こり・腰痛

<想定学習時間> 30分

<最短学習時間> 15分

<レポート問題> 1回10問

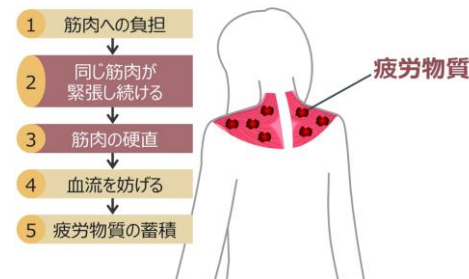
※ランダム出題

肩こり・腰痛の生産性への影響や原因を知り、自分でできる予防や対策、通院の目安を理解します。放っておくと危険な腰痛について学ぶとともに、安静にすることはいいことなのか、電気治療はマッサージは効果があるのか、など、肩こり・腰痛対策に効果があるといわれている治療法について、最新のエビデンスをもとにしたQ & A形式で学習します。

カリキュラム

1. 肩こり・腰痛が生産性に影響している？
2. 肩こりは、なぜ起こる？どう防ぐ？
3. 腰痛は、なぜ起こる？どう防ぐ？
4. 放置すると危険な腰痛もある
5. 肩こり・腰痛 Q&A

肩こりは、筋肉への過度な負担、持続的な緊張から起こる



受講対象者 ●ビジネスパーソン全般

監修

●松平 浩
Tailor Made Back pain
Clinic (TMBC) 院長