

手軽にできる筋力アップ法（60分～90分）

中央労働災害防止協会（中災防）
健康快適推進部 研修支援課

I. ねらい

腰痛や転倒によるケガの予防、肥満防止に必要な筋量を維持するため、職場や家庭でできる簡単な筋カトレーニングの方法を体験します。

II. プログラム概要

(1) 筋カトレーニングのすすめ

- ・筋カトレーニングの効果
- ・筋カトレーニング実施上の留意事項

(2) 簡単エクササイズ

- ・簡単エクササイズの体験（職場でできるアイソメトリックトレーニング等）
- ・転倒等のリスク評価とセルフチェック or 腰痛予防のためのトレーニング
- ・ストレッチング

(3) 「マイ・健康プラン」の作成

* プログラムの内容や実施時間はご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。