

平成30年度 第3回 「在職者のための定着支援研修会」が終了しました

この研修会は、平成28年度より企業で働く障がいのある方を対象に、働くなかで課題と感じそうなことや日常生活でヒントとなりそうなことをテーマとして取り上げ、参加者同士で学び意見を出し合うことで自身の成長や働くエネルギーへと繋げてもらうことを目的として行っております。また、企業担当者の方と共に参加することや本人が研修内で書いてもらう報告書を通し、会社とはまた違った一面を見ることが出来たり、より社員同士の関わりを持つきっかけが出来ているように感じております。



第3回目は、12月14日（金）に「心と体の健康づくり～働くことを充実させるために～」をテーマに行いました。

今年度第1回と第2回は、社会人にとって必要な一般的なマナーやルールなどを中心にお伝えしてきました。働く上で、たくさんの方とコミュニケーションを取りながら仕事をしていくことは大切ですが、体調管理を自分自身で行い、健康に気を付けながら働くことも必要なスキルの一つだと考えます。そのため、今回は『健康』について考えていただくきっかけを作りたいと思い、帯広市保健福祉部健康推進課 保健師 梶 穂 氏、健康運動指導士 長谷川 昌二 氏をお招きし、「健康を保つことはどうして大切なのか」「自宅で簡単に出来る健康方法は何か」などを座学や実践を含めて学んでいきました。

前半は、梶氏より「食べることによる健康づくり」を中心に講義形式で話してもらいました。自分の健康状態を知るきっかけとして、参加者に血圧測定を行うことで平均値と比較してもらいました。また、『野菜や果物をあまり食べない』や『早食い、やけ食が多い』など、自分の生活習慣を振り返る「食生活チェックシート」というものを活用し、今後気を付けた方が良いポイントなどを振り返りました。これから新たなことを始めるよりも、いつもの食事に野菜をプラスしたり、三食しっかりたべることで健康な体づくりへの一歩へとつながると学ぶことができました。

後半は、長谷川氏より「体全体を使うことによる健康づくり」を軽運動を行いながら学んでいきました。帯広市独自で作成しているエアロビクス、通称「オビロビ」という体操を行い、運動が苦手と感じている人でも取り組みやすい軽運動を体験しました。その他に、簡単な体力測定から現時点での体幹年齢を調べ、皆さんと一緒に確認し合いました。

また、参加者同士で「健康づくりに関して普段から気を付けていること」と「今回の研修を受けたうえで、今後意識したいこと」をお互いに話し合う機会もあり、相手が普段から行っていることや心がけていることを知ることで、自分の生活に取り入れる場になったと感じます。



体調管理は働く私たちにとって大切なことであり、体も心も健康だと自分の能力を十分に発揮することができると思います。病気から自分を守るために、何気なく過ごす日々には少しの工夫を取り入れたり、知識と予防策を身に付け、日常生活の中で実践することが大切だと思います。まずは自分の生活習慣を見直し、自分の出来ることから健康づくりを目指していきましょう。

これからもこの研修会を通して、充実した生活が送れたり、気持ちよく健康的に働くことができるように様々な形でサポートできるよう、研修会を企画して参りたいと思います。

今後は、休日の上手な過ごし方などが考えられるような内容も検討していますので、是非趣旨をご理解いただきご参加下さるよう、ご協力の程よろしくお願い致します。