公益社団法人
大分県理学療法士協会
Oita Physical Therapy Association

職場ぐるみの運動スタート・定着事業の取り組み

（公社）大分県理学療法士協会

梅野　裕昭
（社会医療法人恵愛会　大分中村病院）

松尾　理
（特別養護老人ホーム玖珠園）

令和元年度　西部保健所職場ぐるみの運動スタート・定着推進事業中間報告

本事業の内容

Ⅰ．運動専門職の派遣

Ⅱ．職場で行える運動プログラムの作成

Ⅰ．運動専門職の派遣

対象：職場ぐるみで運動に取り組みたいと考えており、
保健所が選定した8事業所
（医療・福祉、製造業、建設業、サービス業等）

期間：令元年6月～令和2年3月

方法：事業所が希望する日程で専門職を各事業所に
2回派遣し60分程度の講話及び運動の実践を
行い、職場ぐるみで運動に取り組むきっかけづくり
運動定着のための指導を行う。
作成した動画を用いた指導も行う。

18名の会員によるプロジェクトチーム（11名が久大地区）

西部保健所管内の8事業所への派遣

No	事業所名	業種
1	小倉建設株式会社	建設業
2	日田木材協同組合	林業
3	株式会社まるも	福祉・介護事業
4	社会福祉法人　杉ノ子こども園	福祉・介護事業
5	グリーングループ株式会社	小売・卸業
6	ベストリビング株式会社	製造業
7	三和酒類（株）日田蒸留所	製造・販売業
8	SWS西日本（株）大分工場	製造業

日田･玖珠圏域に勤務する理学療法士を中心に
各事業所へ2～3名派遣

本事業の内容

Ⅰ．運動専門職の派遣

Ⅱ．職場で行える運動プログラムの作成

職場で行える運動プログラムの作成

ちょこトレ

～すきま時間にちびっとやっちみようばい～

座り作業が多い方	・ストレッチ ・筋力アップトレーニング
立ち作業が多い方	・ストレッチ ・筋力アップトレーニング
持ち上げ作業が多い方	・ストレッチ ・筋力アップトレーニング
中腰作業が多い方	・ストレッチ ・筋力アップトレーニング
共通	・持久力トレーニング ・バランストレーニング