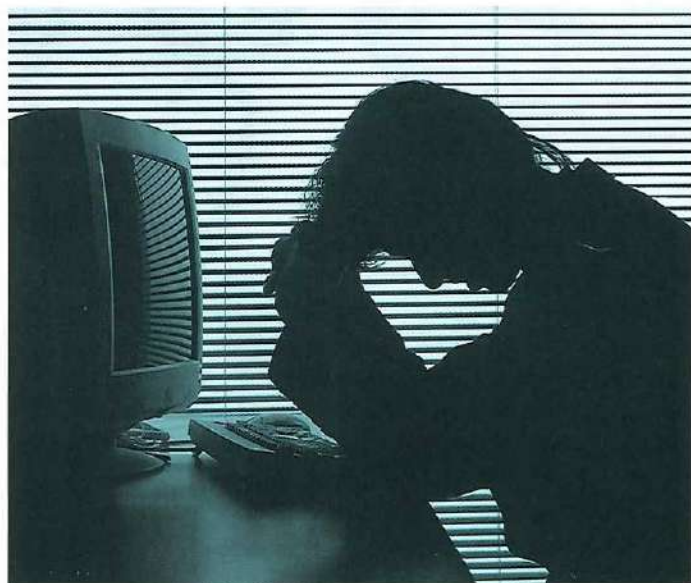


VIDEO・DVD

VDT & パソコン 作業の疲労回復法



監修
埋忠洋一

日本産業衛生学会 産業医部会副会長

墨岡 孝

成城墨岡クリニック 院長

一人1台パソコンが普及する時代に対応し、17年ぶりに改訂された「新ガイドライン」。事業者は今後この指針に基づいた労働衛生管理が求められることになります。

第1巻は新ガイドラインに基づき個人が取り組める健康対策を具体的に映像化します。第2巻は今後急増することが予想されるテクノストレスに対するメンタルヘルス対策を中心に解説します。

セルフケアを中心にした実質的な内容は管理者も必見。

労災認定事例も紹介します。

産業衛生分野の第一人者である埋忠洋一先生と、テクノストレスに関する多くの著書でおなじみの墨岡孝先生の監修により、新ガイドラインの指導基準に基づいた職場環境づくりと、一人ひとりが取り組める対策について解説します。

教材の特徴

- ①事業者責任と共に現場のパソコンユーザーのセルフケアに重点を置いたひと味違う教材です。
- ②新ガイドラインによる作業分類にそってきめ細かいメンタルヘルス対策を解説します。
- ③DVDにも対応。必要な情報を必要なときに取り出せます
- ④ご要望に応じてEラーニング・講演・研修会を企画いたします

DVD

各巻44,000円(税抜40,000円)

全2巻77,000円(税抜70,000円)

①ひとり1台時代の健康管理

パソコン・VDT作業による眼精疲労・頸肩腕症などの被害を無くすための「自分で出来る」工夫を紹介。

- 自分の健康状態を把握しよう～近視視力他
- 疲れにくい作業姿勢とは
- 椅子の調整と机上の整理でカンタン楽々姿勢
- ディスプレイの調整～明るさとコントラスト
- マウス、キーボードについて
- 作業環境を快適にする器具のいろいろ
- ドライアイ対策
- ツボ刺激、ストレッチ体操 他 20分

②テクノストレスと心の疲労回復

VDT疾患が心身両面に現れる症状のうち、特にメンタルヘルスと心の疲労回復をポイントに解説。

- 自分では気づかない身体からの警告＝身体に現れた症状を放置すると、心にも変化が起きます。

- ①目の疲労チェック
- ②頸・肩・腕の疲労チェック
- 心の疲労はここに出る
- ①作業別の疲労パターン
- ②心の疲労チェック
- ボブ・リーンのカウンセリング指針
- 心の疲労回復法 他 20分