

# スッキリ！疲労回復のアプローチ

## ～現代労働者の疲労の特徴とその対策の到達点～

肩こりや頭痛の回復が以前よりも遅くなり、以前はボタンキューで眠れていたのに最近は疲れていても、なかなか寝付けなかったり、早く起きてしまったりする。

### “最近、疲れ方がおかしいぞ？”

このことは、全く減る様相をみせない医療ミスや、小さな事故は減ってきたのに増えている大事故、年々増え続けている脳・心臓疾患や精神疾患の労災認定者数に現れています。

今回のセミナーでは、働く人のどこかおかしい疲労状態を“スッキリ”と回復させるために、現代労働者の置かれている状況と、それを踏まえた対策の視点から労働科学研究所の疲労研究の到達点をお話しいたします。

講師：佐々木 司

財団法人 労働科学研究所慢性疲労研究センター長 博士（理学）

対象：安全衛生スタッフ、産業保健スタッフ、人事・労務・総務部門 など

日時：【東京会場】2009年4月21日（火）14：00～17：00

【大阪会場】2009年4月28日（火）14：00～17：00

【福岡会場】2009年5月19日（火）14：00～17：00

【名古屋会場】2009年5月28日（木）14：00～17：00

会場：【東京会場】日本教育会館 701号室（7階）

【大阪会場】大阪科学技術センター 405号室（4階）

【福岡会場】アーバンオフィス天神 B会議室（天神121ビル13階）

【名古屋会場】栄ガスビル 4階会議室

受講料：【労働科学研究所 維持会員】 **無 料**（資料含む）

【一 般】8,000円（資料代・消費税込み）

定員：40名

★お申し込み方法：裏面のFAX申込用紙または電子メールでお申し込みください。



財団法人 労働科学研究所 維持会

〒216-8501 神奈川県川崎市宮前区菅生 2-8-14 TEL 044-977-2123 FAX 044-976-8190

E-mail : [islseminar@isl.or.jp](mailto:islseminar@isl.or.jp) URL <http://www.isl.or.jp/>

