

# Lady Go!! 第16号

\*.\*・ ワークライフバランス部主催研修会に参加して \*.\*.\*

先日 2021 年度ワークライフバランス部第 1 回研修会が Zoom で開催されました。

『中高年からの栄養補給～いきいきと暮らすために～』というテーマで、福井赤十字病院の管理栄養士さんよりご講話頂きました。サルコペニアやフレイル・認知症の予防を目的とした臨床に生かされる内容を中心に、子どもへのスポーツ栄養や私自身の更年期障害に向けた栄養まで、幅広い内容の知識を得ることが出来ました。リハビリテーションを実施するにあたり“栄養と運動”この 2 つの柱が大切である事を再確認しました。

コロナウイルス感染拡大を防止する為、画面を通しての Web 開催となり、会場でリアルに行う研修会とは異なりますが、場所にとらわれず気軽に受けられる研修会となりました。家事や育児の手を少し休めて、遠くで子どもを眺めながら家庭で学習が出来る Zoom での Web 開催は、子育て真っ最中の私にはとてもありがたい研修会でした。



ワークライフバランス部

池端 亜香里

## 教えて！先輩 PT 第2弾

先輩 PT が育休からの復帰で不安がいっぱいの後輩 PT からの質問に答えます。



Q：仕事と育児の両立ができるか不安です。

A：仕事と育児の両立を支援する制度があります。

例えば育児短時間勤務（3 歳未満の子を養育するため通常より短い勤務時間で勤務すること）、子の看護休暇（未就学児を看護するための休暇）、所定時間外労働の免除（3 歳未満の子を養育するために一切の所定外労働を免除）などです。最近では男性の育児休業も注目を集めています。

事業主によって独自制度や利用の条件があるかもしれません。自施設の規定を確認して相談してみましょう。日本理学療法士協会では、育児休暇中に割引申請を行った会員について次年度の会費を割引する制度があります。

2022 年 2 月に、ことは理 枝谷真澄先生をお招きしての研修会を開催予定です！