平成27年度 法人職員研修会

・演題「腰痛予防」
・講師
上尾市中央総合病院リハビリテーション技術科
理学療法士　山口　賢一郎　氏
・開催日、場所
７月３日　山鳩よりい
７月14日　富士見市立
南畑公民館

講師
山口　賢一郎 氏

職員の健康は、利用者サービス向上の要！

当法人は、寄居町で障害分野の二施設、富士見市で高齢分野の一施設を中心に事業を行っています。今回の研修テーマは、日頃現場で介護業務に携わる多くの職員に係る「腰痛予防」。講師は上尾中央総合病院リハビリテーション技術科の理学療法士、山口賢一郎氏です。七月三日（金）寄居町と、十四日（火）富士見市にて、148名の職員が参加して実施しました。

参加者からは、「研修内容は今日からでも実践したい」という感想が寄せられました。

介護業務に係る職員の健康管理と、ご利用者へのより良いサービスの向上に役立つ研修でした。

研修会に参加して

埼玉療育園育成課　田邉　祐二

七月三日に法人研修が行われました。腰痛予防の研修で、介護の現場で働く職員にとっては、誰もが腰痛に悩まされていると思います。今回の研修では、そんな腰痛に関する予防について学ばせて頂きました。まず、個々のご利用者に対するサポートを良くすることで介助者の腰にかかる負担を減らせる介助の仕方を学んだ中で、日頃やっていた介助法が腰にどれだけの負担がかかっていたのかを知りました。

また、日頃の何気なく立っている姿勢でも立ち方が悪ければ腰痛の原因にもなるそうです。

研修の最後には、簡単にできる腰痛予防体操も教えて頂き、日常生活でもやってみようと思いました。

今回学ばせて頂いたことを、今後の仕事や生活に活かせればと思います。

埼玉療育園看護課　福島　照美

この仕事に従事している以上、腰痛は切っても切れないものです。看護師は身体が資本なので、特に腰痛には気をつけなければいけないと思っていました。

今回研修会に参加し、知らなかったことがあったので勉強になり、少し不安が取れました。

今後も自分の健康維持のため、今回学んだことを習慣にし、実践していきたいと思いました。

山鳩よりい　生活支援課　佐藤　里菜

七月三日に行われた法人研修では、腰痛予防について学びました。私は普段、腰への負担を考えることなく仕事をしていました。ですが今回の研修で、日常生活に少しの体操を取り入れることで腰痛を予防できることがわかりました。また、無理な動作でする介助は介護者側だけではなく、ご利用者にとっても大きな負担になることを学び、毎回行っている介助手順や動作の見直しが、お互いのためにも必要だと思いました。身体をもっと大事にしようと思った研修でした。

はるな苑　生活支援課　松野　有沙

私は、七月十四日に行われた「腰痛予防職員研修会」に参加させて頂きました。

どんな腰痛も、姿勢を良くすることで予防できる、ということで、まず良い姿勢を全員で体感しました。

また、起立・着座・歩行介助の際、介助者や対象者の負担を和らげる方法を、実践を踏まえて教えて頂き、手足の位置をほんの少し変えることで、劇的に負担が軽減することを知り得たのは、とても勉強になりました。

研修の最後に行った腰痛予防体操では、肩や腰がスッと軽くなったように感じました。

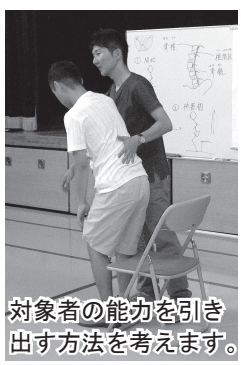
今まで、少し腰の痛みを感じても特にケアをせず、腰痛を軽視していたので、とてもために なる貴重な時間となりました。参加させて頂きありがとうございました。

腰痛は基本姿勢です。常日頃からの姿勢が重要です！

対象者となるべく身体を近づけ、水平方向に移動させるように誘導します。

腰痛予防体操の一例です。
太ももの裏のストレッチ。

腰痛予防体操の例です。
骨盤、脊柱の回旋運動。



対象者の能力を引き出す方法を考えます。