

腰痛予防の取り組み① 啓発・教育活動

腰痛標語

2021年8月・9月 腰痛予防標語

オリンピックの**金メダル**もなかなか取れないけど、**1度腰を痛めたら腰痛ももっと取れないよ。腰は大事にしよう！！**

考案者：

腰痛は、福祉職のワースト金メダルです。他の職種の方も痛めるリスクがあります。腰痛にならないためにも、オリンピック選手のように身体を鍛えて予防に取り組みましょう。

腰痛予防対策チーム



職員から標語を募集し、その中でも良い標語を施設内のいたる所に掲示しています。最優秀の職員にはケーキのプレゼントがありました。



腰みがき



腰痛予防のためには筋力も必要です。定期的に腹筋力と背筋力のチェックを実施し、個々の筋力の把握に努め、自主的な筋力アップに繋がっています。

入職時には腰痛予防の研修を行っています。また、腰痛問診を定期的実施し、必要に応じて産業医との面談をするなど、腰痛予防に関する教育も充実しています。



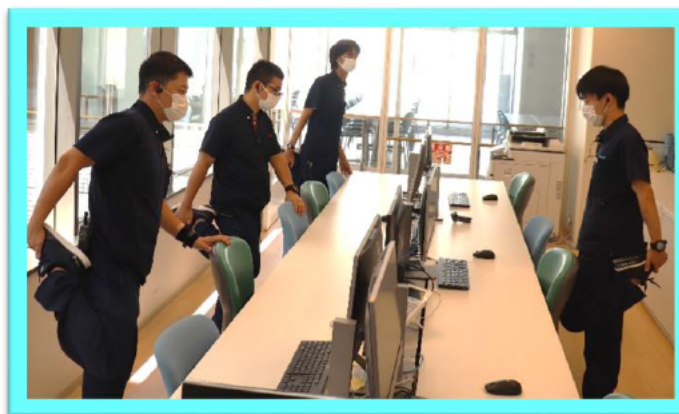
腰痛予防の取り組み② 体を動かそう

ラジオ体操

健康づくりも兼ねて、職員・利用者で毎日午前と午後に実施しています。



勤務開始時体操



毎日ストレッチを行い、体を動かします。
体操の内容はマニュアル化しており、全職員に配布しています。



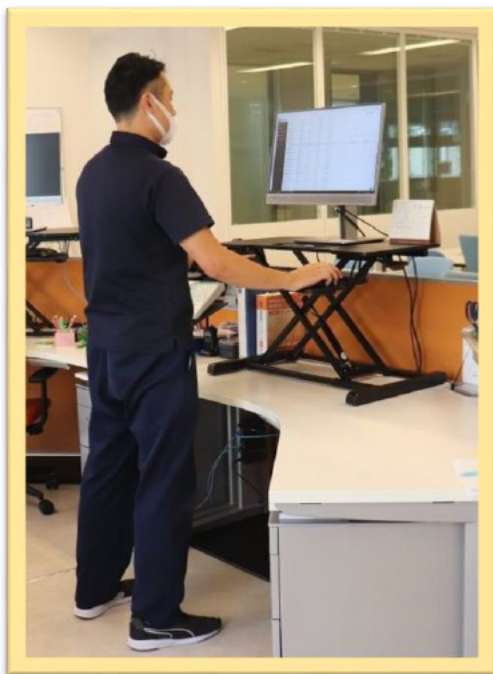
腰痛ベルト

看護師、生活支援員と60歳以上の職員に配布しています。就業中の着用を義務付けています。

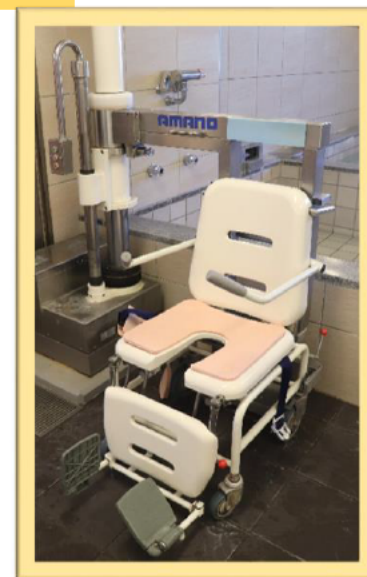


腰痛予防の取り組み③ 機器の導入

スタンディングデスク



座りっ放しによる腰痛軽減のため、事務作業の多い一部の職員が使用し、健康維持に努めています。



ノーリフティング宣言

持ち上げない！
抱き上げない！
引きずらない！
中腰にならない！

リフトなどの機器を活用し身体的負担の軽減、利用者支援の向上を図るため、2018年3月16日に宣言しました。介護に有効な機器を積極的に導入し、労働災害を未然に予防しています。