



SHUNAN REHA

しゅうなんリハ SAFEプロジェクト 2025について

当院では本年度、「しゅうなんリハSAFEプロジェクト2025」として、職員の心身の健康を目指した「12の行動」を提案することとし、4月より活動をはじめました。

12の行動

- | | |
|-------|---------|
| ① つかる | ⑦ きたえる |
| ② やめる | ⑧ いやす |
| ③ みがく | ⑨ はかる |
| ④ ふせぐ | ⑩ あたためる |
| ⑤ とる | ⑪ あげる |
| ⑥ ねむる | ⑫ ととのえる |

取り組み内容

- ① 全体昼礼でのプレゼンテーション（行動の提案）
- ② 動画資料（自主作成）の視聴
- ③ アンケート（質問含む）
- ④ アンケート結果のフィードバックと質問に対する回答

★興味関心度平均得点（10点満点）

各々が10点満点で採点し、その平均点を採用

☆「やってみよう！」と思った人の割合

※分母は回答者全員が対象です

今回は7～9月に行った、「3つの行動」の提案について報告いたします。

JULY

7月

「ふせぐ」「腰痛をふせぐ」

アンケート回答率 94.5%

★8.6点

☆92.4%

7月17日の「理学療法の日」にちなんで、腰痛防止対策の紹介を行いました。医療現場では腰痛が発生しやすいため、理学療法士の視点から「福祉用具の活用」と「身体を柔らかくするためのストレッチの提案」を行いました。

AUGUST

8月

「とる」「栄養をとる」

アンケート回答率 94.2%

★8.5点

☆93.1%

8月4日の「栄養の日」にちなんで、管理栄養士から「時間栄養学」を紹介しました。時間栄養学とは、「いつ食べるか？」に注目した新しい学問であり、食べるタイミングを少し変えるだけで、さらに健康的でウェルビーイングな毎日を送れる可能性があります。

SEPTEMBER

9月

「ねむる」「ぐっすりねむる」

アンケート回答率 89.6%

★8.4点

☆89.6%

9月3日の「睡眠の日」にちなんで、「睡眠5原則」を紹介しました。睡眠時間と睡眠栄養感の確保を意識するように働きかけました。