



しゅなんリハ 理学療法士による 腰痛予防セミナー

地域貢献のため、当院ではご依頼のありました法人さまで腰痛予防セミナーを開催しています。
今年はやまなみ荘さま(社会福祉法人鹿野福祉会)でセミナーを開催しました。

STEP 1 ベース研修

腰痛予防の第一歩として、基礎的な知識や正しい身体の使い方を学ぶ研修です。腰痛の原因やリスク要因、姿勢・動作のポイントを理解し、日常業務での負担軽減につなげます。

STEP 2 アクション研修

ベース研修で学んだ知識を実践に移す段階です。実際の動作や業務場面を想定したトレーニングを行い、身体への負担を減らす動作や介助技術を身につけます。

STEP 3 モニタリング研修

習得した知識・技術が現場で定着しているかを確認し、必要に応じて改善や再指導を行うフォローアップ研修です。継続的な取り組みにより、腰痛予防の効果を高めます。

◎ 腰痛のメカニズムを知る

腰痛の原因・痛みが出た時の対処法について知ろう！



◎ 自分の身体を数値で知る [InBody測定]

Inbodyで骨格筋量、体脂肪量について把握しよう！



◎ 運動メニューの作成

自分に合った運動プログラムを作成しよう！



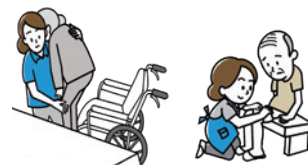
◎ 研修 ・ ノーリフティングについて ・ ボディメカニクスについて

痛みが出にくい体の使い方について知ろう！



◎ 実技 ・ 移乗動作 ・ オムツ交換

自分の動作パターンを見直そう！



実施状況を再チェック！

◎ 自分の身体を数値で知る [InBody測定]

Inbodyで骨格筋量、体脂肪量を測定
半年間の成果を見比べて実感してみよう！



◎ 個別面談・相談

個別の運動プログラムや、
半年間で気になったことを相談してみよう！



腰痛予防セミナーにご興味がある方はコメント欄に記載してください。