



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
- ② やめる
- ③ みがく
- ④ ふせぐ
- ⑤ とる
- ⑥ ねむる
- ⑦ きたえる
- ⑧ いやす
- ⑨ はかる
- ⑩ あたためる
- ⑪ あげる
- 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10～12月に行った、「3つの行動」の提案について報告いたします。

OCTOBER

10月

「きたえる」「体をきたえる」

アンケート回答率 92.7%

★8.6点

☆91.8%

10月10日の「転倒予防の日」にちなんで、職場における転倒・転落防止策を紹介しました。職場の整理整頓、清掃はもちろん、毎日運動し、体を鍛えておくことを提案しました。スロースクワット、片脚立ち運動、平衡感覚運動、前後ステップ語想起運動の実施時のポイントを説明しました。

NOVEMBER

11月

「いやす」「香りでいやす」

アンケート回答率 90.2%

★8.2点

☆86.1%

11月3日「文化の日」は「アロマの日」としても知られています。アロマセラピーの紹介を行い、その効果や利用法について説明を行いました。アロマセラピーを通じて香りによる癒しの提案をしました。

DECEMBER

12月

「はかる」「体成分をはかる」

アンケート回答率 90.9%

★8.0点

☆87.2%

12月28日は「身体計測の日」として知られています。この日は、1888年に文部省がすべての学校に毎年4月に生徒の活力検査を実施するよう訓令したことに由来しています。これにちなんで「体成分測定」を行いました。定期的に体のチェックを行うことを提案しました。