

地域の皆様・在宅で介護する皆さまへ

私たち神港園（あわせの家）では、R2年4月1日より介護職員のみならず全職員の身体に負担がかかる作業を見直し、安心安全職場の実現に向けた取り組みを続けています。

その中でも「腰痛」は、日本人の84%の人が一生のうち1度は経験すると言われていて、一般的な症状で、介護につきものだと思われていたことも多いです。しかし慢性的なものであっても、ちょっとした身体の使い方で痛みを改善したり、予防したりすることができます。

この冊子では日常生活や介護現場で簡単にでき、私たちが実践している身体の使い方を紹介しています。正しい身体の使い方を身につけて、腰痛にならない身体になりましょう。

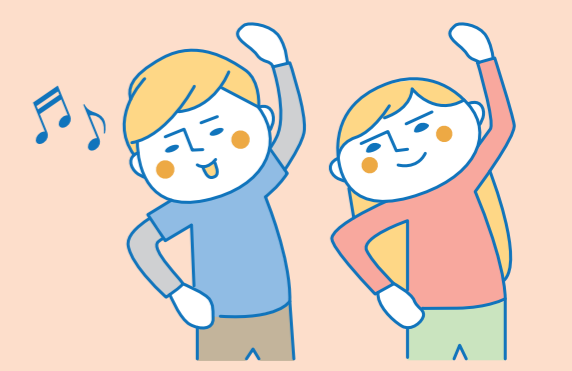
この冊子が少しでも皆さまのお役に立てると幸いです。



# 地域の皆様・在宅で介護する皆さまへ

# はじめよう 腰痛ゼロ運動

日常のほんのひと工夫で腰痛は改善できる。



腰痛ゼロ運動で、毎日にプラスの笑顔を。

## ベッド上の介助場面



膝をこくと腰への負担が軽くなります。

## 食事介助場面

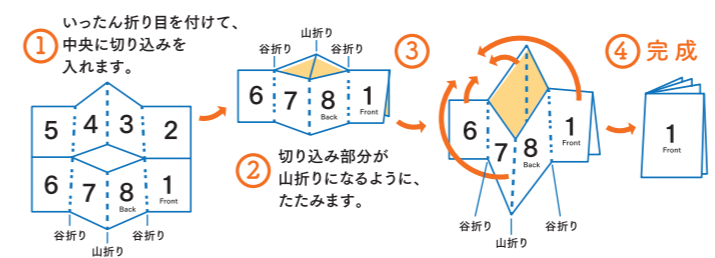


身体をねじらないように、介助者は対象者に對して真っすぐに向きあいます。



社会福祉法人 神港園

腰痛ゼロ運動で、毎日にプラスの笑顔を。



腰痛ゼロ運動で、毎日にプラスの笑顔を。

## 荷物の持ち上げ方場面



腰を降ろして自分の体に対象物を近づけてから立ち上がることで、腰への負担を減らせます。

## 車いすノブキー操作場面



息を吐きながら3秒間腰を反らします。



## これだけ体操®

腕を交差させて手の平を合わせます。背筋から指先まで上へ伸ばします。



## 五十肩・肩こり予防

腰痛ゼロ運動で、毎日にプラスの笑顔を。

腰痛ゼロ運動で、毎日にプラスの笑顔を。

## 食器洗い場面



身長に対してシンクが低い場合、足を置くことで、背筋を真っすぐに保ちやすくなります。時々、左右の足を交えることで、腰への負担を軽減します。

## 机拭き場面



手をこくことで、支持基底面の位置を広くし、腰への負担を減らします。

ディスプレイ画面の上端が目線と同じか、少し下になる高さにします。



イスの高さ＝股・膝・足関節が90°になる高さにします。

## デスクワーク時の姿勢



## ゴミ拾い場面

腰痛ゼロ運動で、毎日にプラスの笑顔を。