

この冊子が少しでも皆さまのお役に立てると幸いです。
ついで、腰痛にならない身体になりましょう。
この冊子では日常生活や介護場面でも簡単にできる、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
身体を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。
いることも多いです。しかし慢性的なものであっても、ちょっとした
すると言われる一般的な症状で、介護につきものだと思われて
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
ならず全職員の身体に負担がかかると作業を見直し、
安心安全な職場の実現に向けた取り組みを続けています。

地域の皆さま・在宅で 介護する皆さまへ

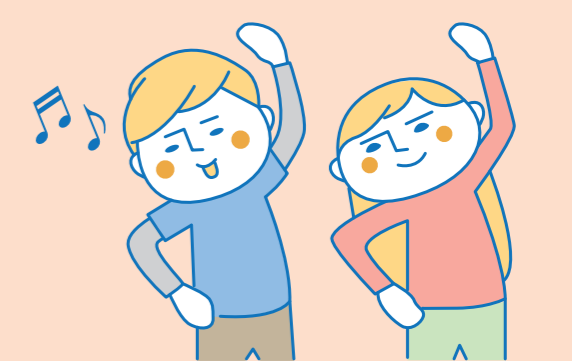


社会福祉法人 神港園

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。

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

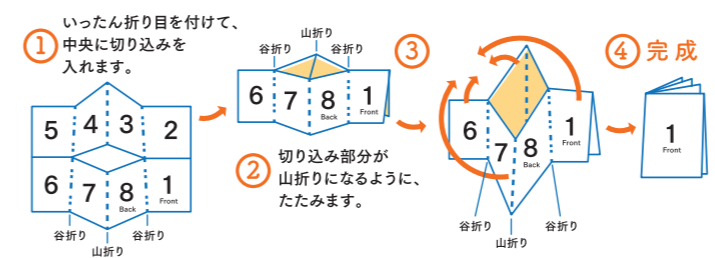


身体をねじらないように、介助者は対象者に
対して真っすぐに向きあいます。



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。



腰痛ゼロ運動で、毎日にプラスの笑顔。

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。



肩甲骨を寄せます。
骨盤を前に押し込む
イメージで!
額をひきます。

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。



息を吐きながら！
ゆっくり左右の肩甲骨を
引き寄せながら手を降ろします。

背中や肩の力が抜けるのを
感じたら、そのまま下に手を
降ろします。

五十肩・肩こり予防

腰痛ゼロ運動で、毎日にプラスの笑顔。

腰痛ゼロ運動で、毎日にプラスの笑顔。

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
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



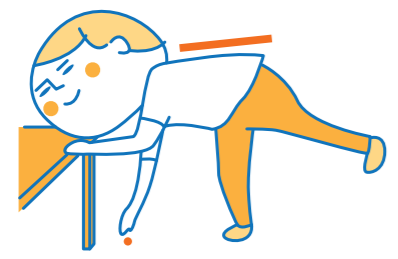
手をこくことで、支持基底面の
位置を広くし、
腰への負担を減らします。

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。