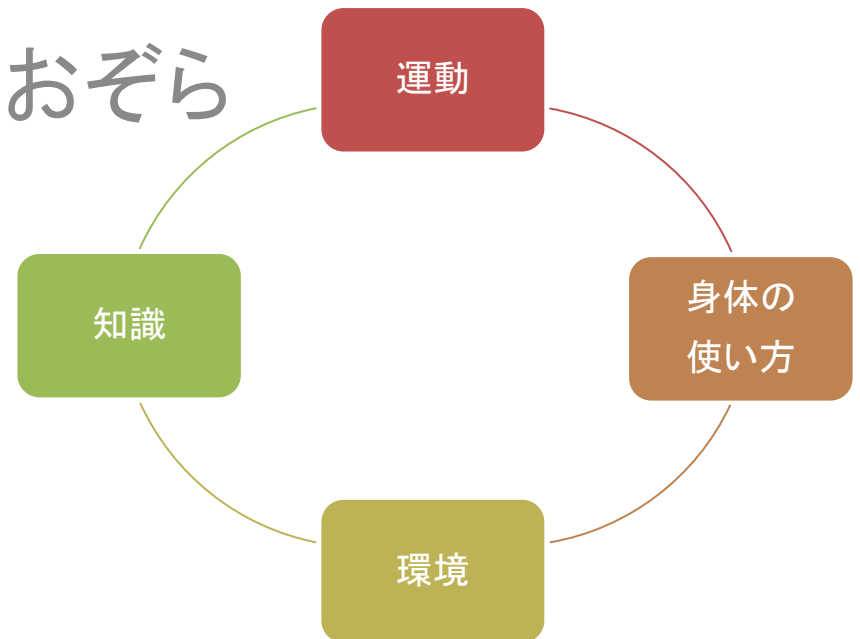


当事業所での 腰痛予防の取り組み

内田脳神経外科

通所リハビリテーション

あさひあおぞら

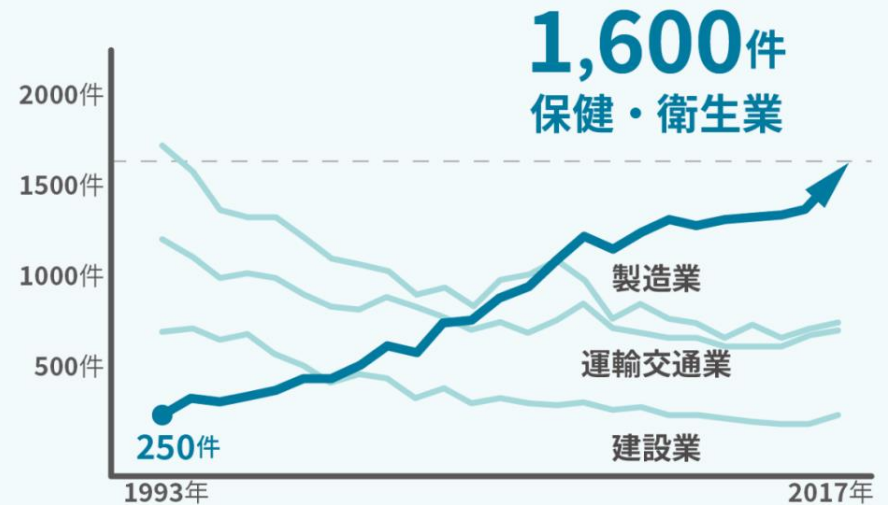


介護職と腰痛

介護職の腰痛率



腰痛件数(休業4日以上)の推移



出典：厚生労働省「業務上疾病発生状況等調査」より作成



腰痛を抱えている人って
とっても多くて、
仕事ができないこともあるんだ

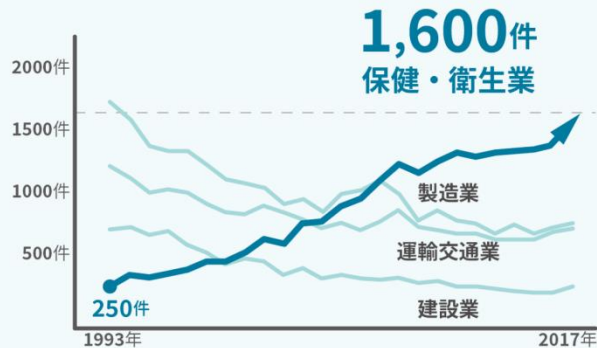
腰痛による問題

介護職の腰痛率



(2012年日本ノーリフト協会調べ)

腰痛件数(休業4日以上)の推移



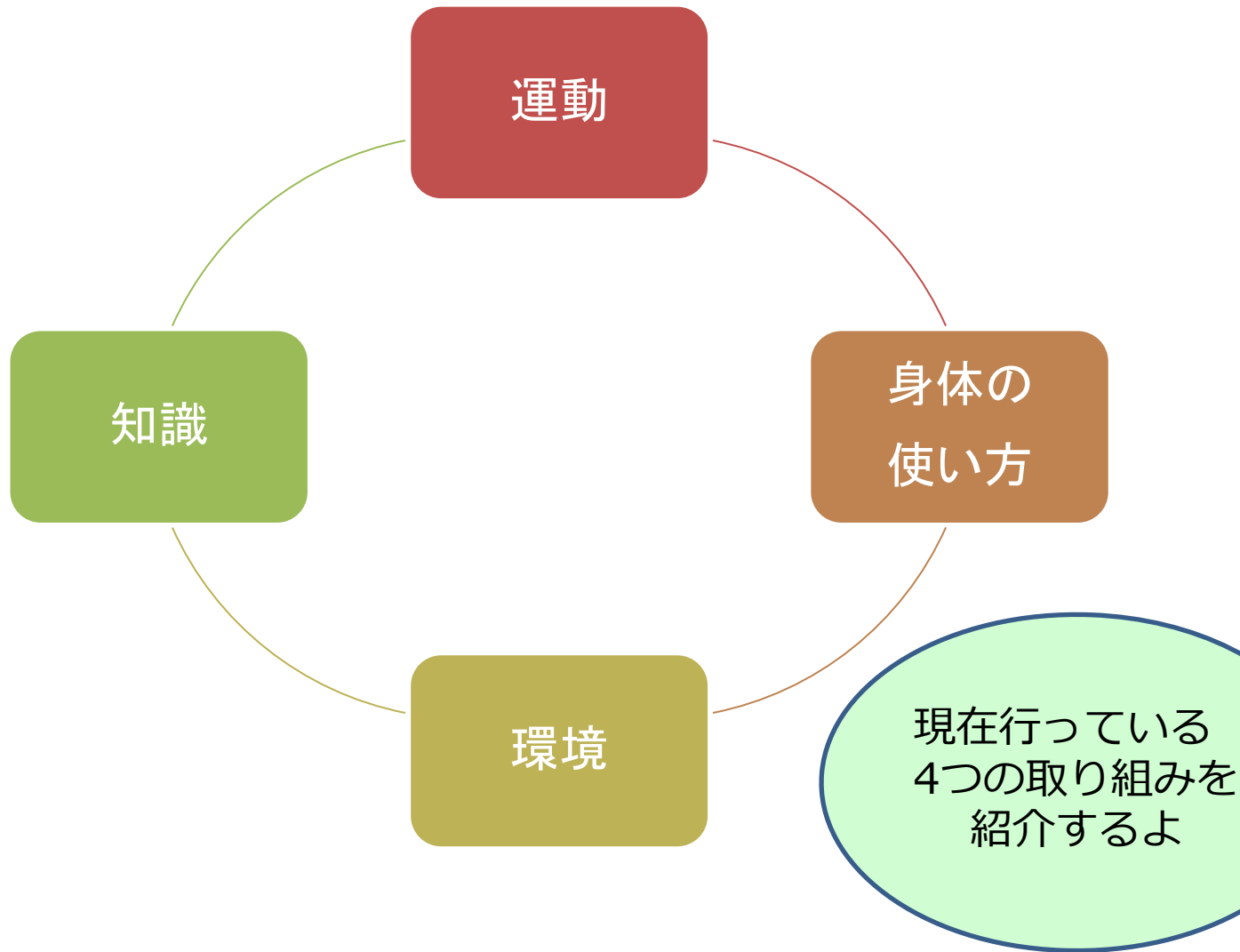
出典：厚生労働省「業務上疾病発生状況等調査」より作成

働く人だけでなく
職場にとっても大きな
問題だよな
休みが増えたり
やる気もなくなるし
仕事以外も楽しくなくな
るかも

でも！
腰痛が予防できたら
今の仕事も
未来の生活も
よくできるかも！



あさひあおぞらでの 腰痛予防の取り組み



運動



身体を動かしやすい
するために始業時に
腰痛予防体操を行い、
身体を柔軟にしているね！



身体の 使い方

長い間パソコンを使うと
疲れて前かがみになって
負担が増えてしまう



パソコン利用中は
座り直したり立ったり
姿勢修正をして
腰痛予防



しゃがむと
良いんだった



立ったままだと
腰が痛いな



環境



バケツは椅子の上、パソコンは高さを出して
立ったままでできたり、
無意識に顔が上がるようにしているよ。



知識

動きに制限の少ない
伸縮性のある服を
着て仕事をしているよ

みんなでどんな動きが
大変で、どうしたらいいか
話し合ったりするんだね

足元が安定する様に、
サンダル等ではなく靴を
履くようにしているよ



これからもみなさんには
腰痛に気をつけつつも、
身体を心配することなく
元気に仕事をしてほしいな

