

理学療法士
監修

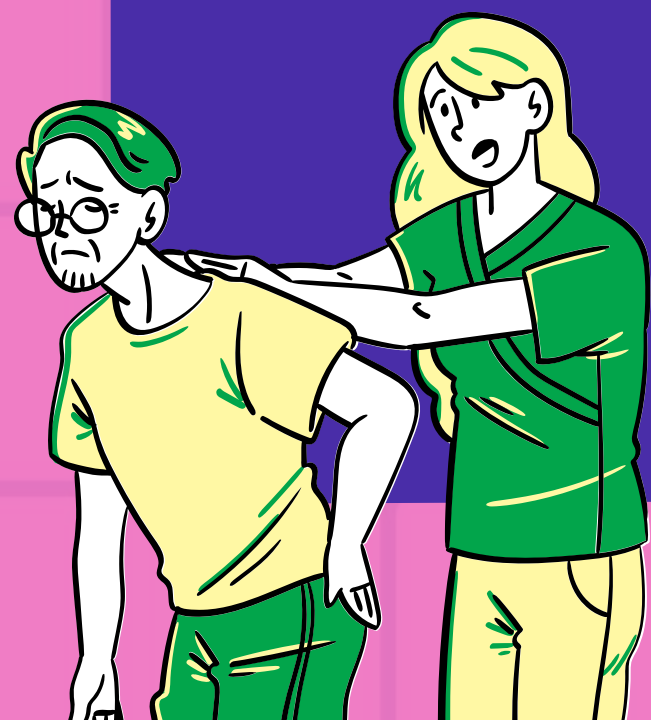
腰痛予防のための 動作講習

ききょう苑
2024年
9月

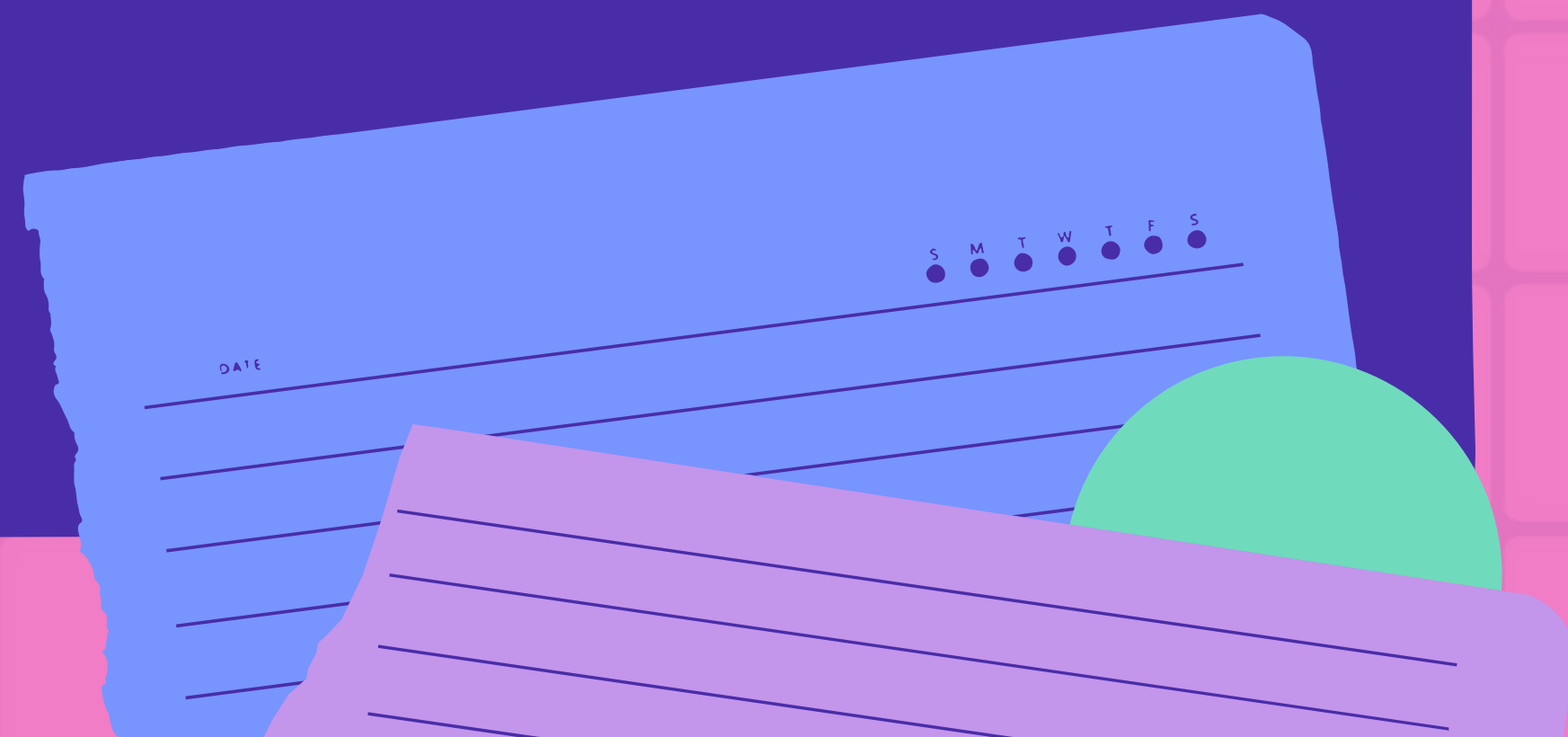


今回は、当施設の理学療法士が、主にききょう苑の介護士向けに腰痛予防の勉強会を行いました！

日頃、腰痛を抱えながら業務にあたっているスタッフが多いとのことで、今回はトランスファーテクニックとセルフメンテナンスの体操をお伝えする内容で企画しました！



FIGHT!



1

トランスフォーマー の基礎知識

まずは、立ち上がりの原則！





2

自分の身体の 使い方

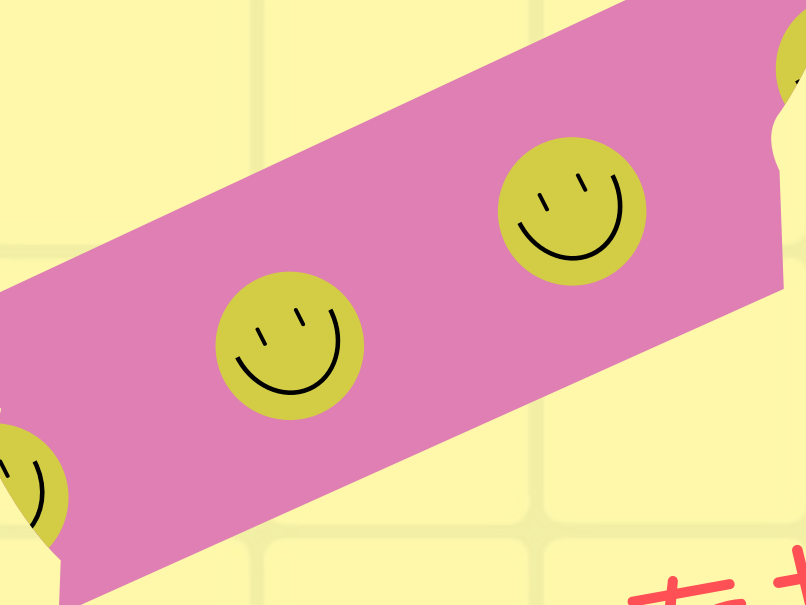
「意識する筋肉」
「自分の体を使うコツ」
など実際に実践!

3

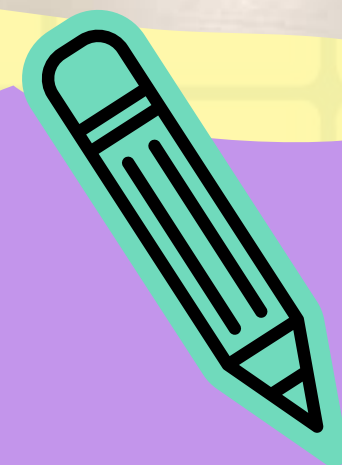
移乗のコツ

ピポット、膝ロック、
上半身の3点支持など！





コッスを掴めました！♡

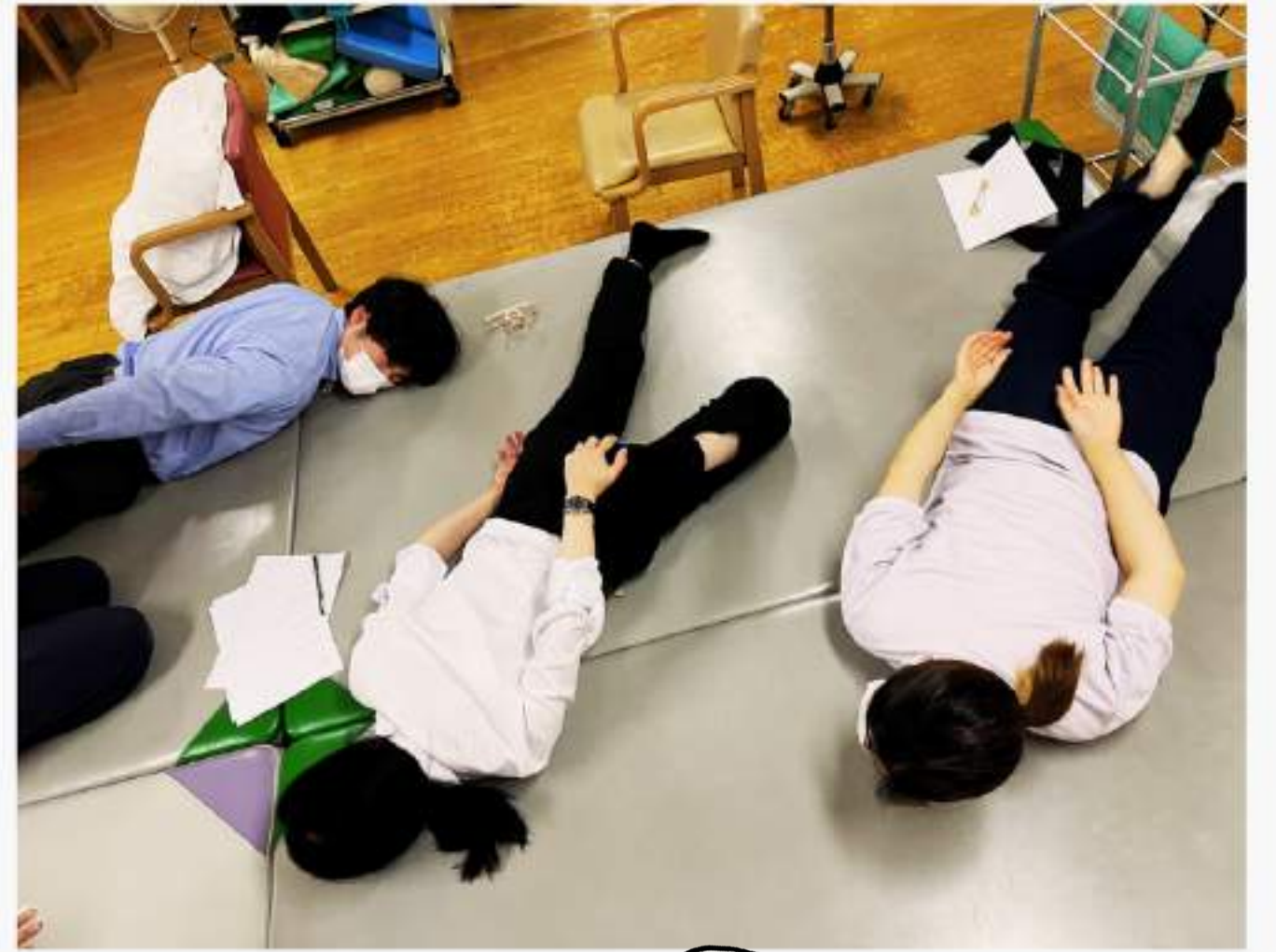


4

腰痛
セルフケア体操

寝て行うストレッチ
座って行うストレッチ
などを実施！





楽しく
ストレッチ！

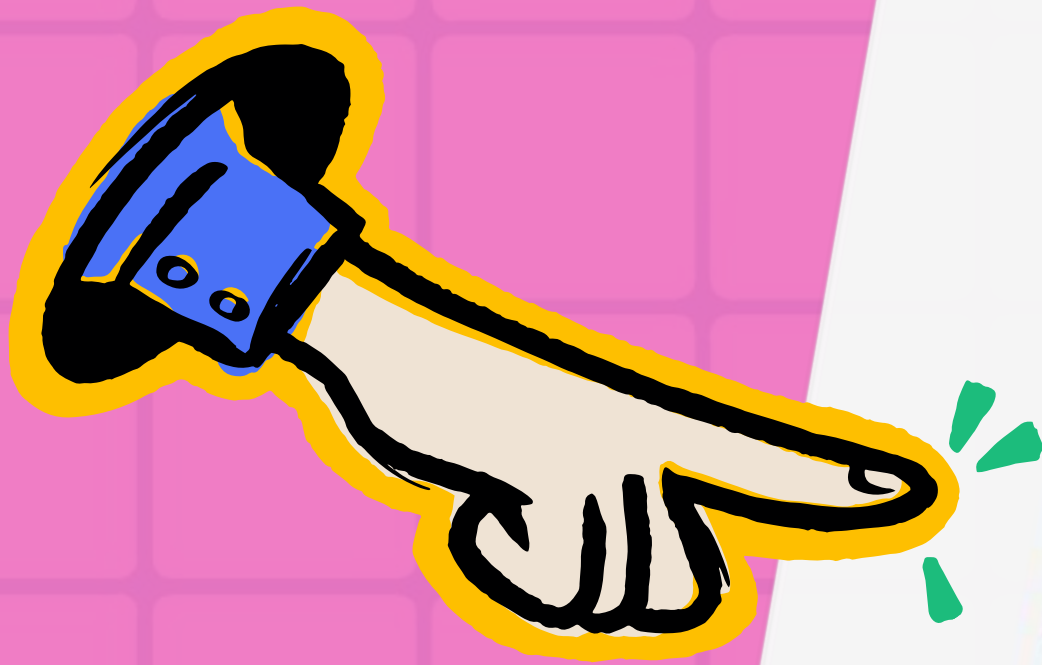


5

腰痛予防の筋トシ

使う筋肉を意識して、
腰痛予防の筋トシを実践！





療法士が
直接指導♪



yes!

次回は
2024年11月15日（金）
を予定しています！

皆様のご参加お待ちしております！