

### 腰痛予防

腰痛は一度なってしまうとなかなか治らないため、腰痛にならないように予防することがとても大切です。

#### 【特に腰痛が起こりやすい作業】

- 前かがみ・中腰の姿勢(おむつ交換や体位交換)
- 持ち上げる(移乗介助やトイレ介助)
- 長時間同じ体勢・無理な姿勢(入浴介助)
- 腰の捻り(食事介助)
- 長時間の立ち仕事

#### 介護で腰痛を予防する3つのポイント！

##### ① 介助姿勢の改善 ●正しい姿勢を保つことが大切

- ・腰より下での作業は、めんどくさがらずに膝を曲げてしゃがむ。
- ・体位交換やおむつ交換は、無理にベッド脇から手を伸ばして作業せず、片膝をベッドの上についたりベッドの高さを調節し正しい姿勢で作業をおこなう。
- ・食事介助は、なるべく向かい側に座り身体を捻らないようにする。
- ・ボディメカニクスの技術を身につける。

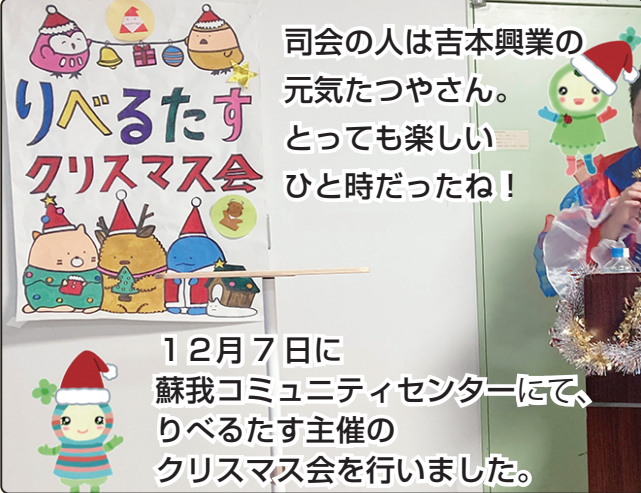
##### ② 適切な「福祉用具・福祉機器」の活用 ●自分の力だけではなく福祉用具・機器をうまく利用する

- ・ベッドや車いすなどへの移乗介助の際、電動リフト・スライディングシート・ボードを利用する。
- ・利用者の居室や自宅に合わせた福祉用具・機器を選ぶ。

##### ③ 身体のメンテナンス ●しっかりと休息をとり疲労を蓄積させない

- ・睡眠を取り疲労回復させる。
- ・入浴後や就寝前、起床後にはストレッチすることを習慣づける。

正しい姿勢と技術を習得することで、介護者および利用者の身体的な負担の軽減につながり、安全かつ効果的なケアを提供できます。



#### 安全運転目標1月

新年を迎え希望に満ち、無事故無違反で一年を送ろう。  
朝、夕路面凍結に注意し、スリップ事故を起こさぬ様に気を付けよう。



#### 感染症流行状況

##### 流行情報

感染症の流行シーズンがやってきました。  
今年インフルエンザに加え、伝染性紅斑(リンゴ病)も流行しています。リンゴ病は小学生以下の子どもがかかることの多い病気ですが、大人に感染することもあります。  
「かからない」「うつさない」ために、手洗いうがいと基本的な感染対策の徹底をお願いします。

#### わくわくリラクゼーションマッサージ1月予定表

住所：千葉市中央区長洲 2-13-6  
営業時間：13:30～16:00  
最終受付時間：15:30  
料金：15分 500円  
皆様のご来店お待ちしております！  
ポイントカード等もございますのでご気軽にお申し出ください。  
※黄色が営業日 ※赤が休業日



日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

ご予約・お問い合わせ：043-235-8410 (WORKSTATION)まで

#### 雑感

今年からはタロットカードの絵柄を載せて行こうかと思っています。ウエイト版のものを掲載していますが、J●J●版の絵柄になってしまう事があったとしても、それは私の本意ではありません。  
あと2025年の大河もまだ興味を持ってません。

