

全体研修のお知らせ

【日 時】3月18日(水) 18:00~
3月23日(月) 10:00~

【場 所】ハーモニープラザ分館/
ハーモニーホール

安全運転目標3月

油断のならない季節、朝目覚めたら雪が積もっていたと言う時期。スリップ事故に注意し年度末も安全に心がけて下さい。



ヒヤリハット情報

発生状況

水分補給のためテレビ前カウンターにて対応中、利用者様が突発的に後方へ移動され、足がもつれて後方へ転倒した。転倒時に右側頭部を打撲した。

原因と対策

転倒リスクの高い利用者様である点を踏まえ、突発的な動きに即時対応できるよう、職員が常に支えに入れる姿勢を確保して対応する。

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。

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

2 適切な「福祉用具・福祉機器」の活用

3 身体のメンテナンス

正しい姿勢を保つことが大切！

- ・腰より下での作業は、面倒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。

自分の力だけではなく福祉用具・機器をうまく利用する！

- ・移動介助の際に、スライディングボードやリフトを使う。

しっかりと休息をとり疲労を蓄積させない！

- ・睡眠をとり疲労回復させる。(https://www.kaigo-antenna.jp/kaigo-maruwakari/kaigo-technique/tec_001/detail-8/)
- ・仕事前の体操で腰痛を予防する。

A：肩・腕・脇の下のストレッチ

1 肩の上下運動を
ゆっくり2回



2 頭の上に上げた手を
ゆっくり上にストレッチ
10秒×2回

3 左右の脇の下を
ゆっくりストレッチ
左右各10秒×2回



B：背中・腰・胸のストレッチ

1 前屈しながら
背中をストレッチ
10秒×2回



2 さらに前屈しながら
腰をストレッチ
10秒×2回

3 肩を後ろに引き
胸を張って
胸をストレッチ
10秒×2回



C：太ももとふくらはぎのストレッチ

- 1 椅子などにつかまって安定した姿勢をとる
- 2 左右の足を交互に後ろに引いて太ももの前をストレッチ 10秒×2回
- 3 左右のかかとをしっかりとつけてふくらはぎをストレッチ 10秒×2回

※2と3は同時に行います。



わくわくリラクゼーションマッサージ3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

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

日	月	火	水	木	金	土
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	2	3	4



雑感

三月の鳥ことばは「ロビン」です。ロビンは忍耐力の鳥。時々疲れを感じるかもしれませんが、滅多にそれを見せません。代わりに、努力に焦点を合わせ、そして成果に注目し続ける強くて安定したタイプとの事です。

