

～腰痛予防～

リハビリテーション室 主任 理学療法士 曾我 孝



我が国における業務上疾病は、腰痛が全体の約6割を占めており、医療・介護職種を含む「保健衛生業」における業務上疾病においても、腰痛は8割以上を占めています。

そこで今回は、腰痛予防を目的とした簡単にできる体操をご紹介します。

一般的に腰痛の発生が多い仕事として、重量物の上げ下ろし、長時間の立ち・座り作業、介護、看護、車両を運転する仕事が挙げられます。今後、職場環境の改善や腰痛予防に取り組むことが急務となっています。

【運動を行う際の注意点】

- ◆各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう。
- ◆痛みが増す時は速やかに中止し、医師、理学療法士などにご相談ください。

①膝抱え運動

- 息を吐きながら、片足を抱えて膝を胸に近づけるようにし、20秒間とめます。
- 次に、もう片方の足を同じように抱えます。
- お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう。



②お尻上げ運動

- 息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げます。
- 身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げます。
- 足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう。



③キャット&ドッグ



- 大きく息を吸いながら背中を丸めます。
- 息を吐きながら背中を反るようにしましょう。
- 腰はあまり動かさずに、胸の部分をしっかりと動かしましょう。

ボランティア「白鷺」通信

医療社会活動室長 井上 より子



総合受付前の中庭テラスの窓に、四季折々の景色に合わせた折り紙アートを取入れています。ともすれば無機質になりがちな病院の空間に、遊び心と季節感を表現した折り紙アートは、患者さんやご家族から「いつも楽しみにしている」「待ち時間の間に気晴らしになる」「見ていると心が和む」「季節を感じる」などの感想をいただいております。

今後も、患者さんやご家族、職員が、一瞬でも「ほっこりとする」ささやかな癒しの場所となるよう、努めてまいります。

身近なもので彩るホスピタルアート 2022



2月 梅



4月 桜



5月 こいのぼり



6月 紫陽花



8月 金魚



9月 中秋の名月



10月 ハロウィン



12月 ポインセチア