



## —腰痛予防研修—

### 目標と効果

『腰痛発生状況 医療介護等の保健衛生分野が全産業の1位！』（厚生労働省2013年1月9日検討委員会資料より抜粋）腰痛は働く人が業務において罹患することが最も多い疾病で、腰痛予防は、労働衛生分野における重要な課題です。特に、医療介護業務においては、腰部に過重な負担のかかる作業が多くあり、腰痛によってやむを得ず離職するスタッフも少なくはありません。「腰痛ベルト」や「コルセット」は腰の負担を減らす事ができますが、付け過ぎは腰痛の原因を作り悪化や再発を招く恐れもあります。本研修では、「腰痛ベルト」や「コルセット」に頼らず、自力で腰痛を予防する知識と技術を習得することができます。サービスの向上、定着率向上の観点からも、「腰痛予防研修」は大変効果的です。本気で「人材育成」に取り組まれる施設におすすめの講座です。

### 研修例

講義と実技をバランスよく組合わせた参加型研修です。研修参加者の具体例を課題に取り上げ実践的に学びます。

テーマ	内容	
体幹の解剖学と腰痛の仕組み	体幹を構成する主な骨と筋肉の構造、ローカル筋とグローバル筋の違い等、腰痛予防に不可欠な身体の仕組みをお伝えします。また、その解剖学的な視点から、「腰痛」の仕組みを解説します。	
腰痛予防トレーニング	腰痛予防の必須事項、いつでもどこでもできる、ローカル筋のトレーニング方法（ドローイン）をZACオリジナルの逆複式呼吸法と共に伝授します。※コルセット筋の異名を持つ腹横筋を鍛えるトレーニングです。その他、腰痛予防に効果的なストレッチ、トレーニング方法も伝授します。	
介護現場における腰痛予防	体位交換、ベッド移動等、介護現場における動作チェックを行い、作業別の対策および腰痛予防のポイントを紹介します。	
日常生活における腰痛予防	洗濯、掃除、重い荷物を持つ場面など日常生活・日常業務を想定した動作チェックを行い、健康管理についてのポイントを紹介します。	
標準人数	標準時間	研修費合計
30名	120分／回	200,000円(税込)