

令和 6 年度

腰痛予防に関する研修

職場研修推進委員会主催



12月18日（水）義明苑いなほ地域交流室にて、腰痛予防に関する研修を行いました。講師の栃木県介護福祉士会 大島様のわかりやすい解説に参加者は熱心に耳を傾けていました。自己犠牲の上で介護にあたることはよくないことを、先生の実体験や事例を基に説明され、しっかりと休息をとることの大切さを説明されていました。また、原因不明の腰痛については、しっかり課題分析し、こうすればいいのでは…？と思いついた対策について1つでも2つでもいいので、まずは試しに始めてみることの重要性を、事例をふまえながら説明して頂きました。その他ストレスを溜めない考え方等、実際にちょっとした工夫で取り入れることができそうな内容がたくさんあり、大変勉強になりました。

職場研修推進委員会