

地活だより号外

かつ

おうち地活

いつでも、どこでも
希望荘 地域活動支援センター
を身近に



ID: @274mzloq

職員の研修報告

「腰痛予防について」



正しい作業姿勢や作業環境、健康管理を学びました。
大事なのは正しい姿勢で、無理をしないこと、休憩をしっかりとることです。

職員に向けて研修を行いました。

- ・作業、環境管理
- ・予防エクササイズ
- ・体のゆがみ CHECK etc



PT 松永

骨盤などの体のゆがみを確認。
腰痛予防エクササイズも
みんなでやってみました。



Let's Try!

「座ってできる腰痛体操」 おうちでも職員と一緒にレッツトライ!



前後運動 10 回繰り返す

手を前で組み、息を吐きながら
上体を後ろへ。みぞおちを中心にしま
うイメージで丸まる。
息を吸いながらみぞおちを突き出す。



平行運動 10 回繰り返す

手を前で組み、左右どちらかに体重を
かける。
逆方向にもゆっくりと倒していく。



円を描く運動 10 回繰り返す

手を前で組み、おしりで円を描いてい
く。できるだけ大きく、頭の位置はなる
べく変わらないようにして、体幹部分
をしっかりと回す。
逆回転も行いましょう。