

地活だより号外 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。