

～介護現場で働く皆様のために～
腰痛予防・改善のための運動プログラム

日程	2019年10月21日（月）（10:00～16:00）
対象者	介護福祉関係者 及び興味のある方 推奨職員：（初級～中級・全般）
料金	会員（法人・個人）8,000円 ・ 一般10,000円
会場	ウィリング横浜（横浜市港南区上大岡西1-6-1） 京浜急行・横浜市営地下鉄「上大岡駅」徒歩3分

……カリキュラム……

- 腰痛のメカニズム**
腰痛はなぜ起こるのか？その根本的な原因を考える。
- 腰痛を予防するために**
身体ケア・負担を掛けない身体作り・
日常の姿勢・介助動作のポイント
- 腰痛予防・改善のための体操**
曲げる、伸ばす、捻る、股関節を動かす、
お腹周りを鍛える。
テニスボールを使ったマッサージとは？
- 移動・移乗介助動作のコツ**
介護者が最も腰に負担をかける移動・移乗
動作を無理なく行うコツとは？
（ベッド・車イスを使った演習）

腰の痛みは、介護職にとって職業病のような状況です。
自分の身体を守るために、腰痛が起こるメカニズムを理解して
対策を考えましょう。すでに腰痛のある方は改善する事を目指します……。



【 講 師 】

有限会社オフィスルースト



代表 今井 英輝

理学療法士
東京衛生学園リハビリテーション科卒業
病院勤務、身体障害者施設勤務、を経て
2007年 コンディショニングルームルーストデイサービスセンター るーすと 運営

山野愛子美容芸術短大、転倒予防教室、
NPO介護予防研究所講習会などで講師
としても活躍中！



法人名	※会員の方は必ず法人名をご記入下さい。		
事業所名			
会員種別	() 会員	() 個人会員	() 一般
個人会員番号			

(公社)かながわ福祉サービス振興会(教育事業課) 行
FAX: 045-671-0295
TEL: 045-210-0788
〒231-0023横浜市中央区山下町23日土地山下町ビル9階

連絡先	〈住所〉 〒 —	(自 宅 ・ 法 人 ・ 事 業 所)	
	〈mail〉	@	
	〈電 話〉	— —	〈ファックス〉 — —
法人サービス詳細	① 特別養護老人ホーム ② 介護老人保健施設 ③ 介護付有料老人ホーム ④ グループホーム ⑤ 病院 ⑥ 訪問介護 ⑦ 通所介護 ⑧ 居宅介護支援 ⑨ 障害関係() ⑩ その他のサービス()		

<参加者名簿>

お申込合計人数 (名)

No.	フリガナ 氏 名	性別	ご職業	経験年数	①参加費
1		男・女	①経営者 ②管理者 ③介護職員 ④ケアマネジャー ⑤看護職員 ⑥生活相談員 ⑦サービス提供責任者 ⑧その他()	年	1.会員(¥8,000) 2.個人会員(¥8,000) 3.一般(¥10,000)
2		男・女	①経営者 ②管理者 ③介護職員 ④ケアマネジャー ⑤看護職員 ⑥生活相談員 ⑦サービス提供責任者 ⑧その他()	年	1.会員(¥8,000) 2.個人会員(¥8,000) 3.一般(¥10,000)
3		男・女	①経営者 ②管理者 ③介護職員 ④ケアマネジャー ⑤看護職員 ⑥生活相談員 ⑦サービス提供責任者 ⑧その他()	年	1.会員(¥8,000) 2.個人会員(¥8,000) 3.一般(¥10,000)
連絡事項					