

介護技術

腰痛予防

《会場開催》

～介護現場で働く皆様のために～ 腰痛予防・対策セミナー

開催
日時

令和5年3月7日(火)

10:00～16:00

(受講料) 一般: 10,000円 法人・個人会員: 8,000円

(開催会場)

ウイリング横浜

横浜市港南区1-6-1

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・・・。

・・・カリキュラム・・・

1. 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。

2. 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

3. 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？

4. 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)

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！



受講推奨者

介護福祉関係者
及び興味のある方

初級～中級



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横浜市港南区山下町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	年	1. 会員(¥ 8,000)
			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()		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	年	1. 会員(¥ 8,000)
			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()		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	年	1. 会員(¥ 8,000)
			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()		2. 個人会員(¥ 8,000) 3. 一般(¥ 10,000)

連絡事項	
------	--