

職場の腰痛予防講座のご提案

「あなたの職場で腰痛予防の取り組みをしませんか？」

「職場の腰痛予防講座」とは、腰痛や肩こりといった運動機能に関する不調やケガを予防するための知識や体操を紹介をしたり、作業姿勢や環境の見直し方法を紹介したりする講座です。現在、「健康経営」が注目され、公的医療保険の負担増加も話題となっています。

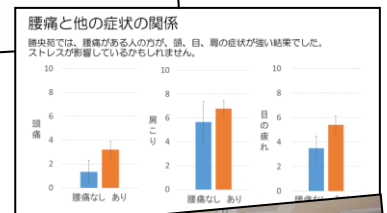
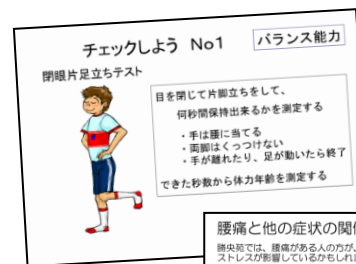
楽しい研修、気軽にできる取り組みの紹介を心がけています。職員の方の健康管理や業務効率の改善のために、一緒に取り組みましょう！

※ 社会福祉法に基づく地域貢献事業の一環のため、無償での取り組みとなります。

＜具体的な内容＞

- ① 腰痛アンケートの実施、結果の分析
- ② 身体機能チェック
- ③ 講習会の実施
- ④ 簡単にできるストレッチの紹介
- ⑤ 職場環境の見直し（ご要望に応じて）

工場職員、介護職員、運転手、事務職員など、職種に合わせたご提案が可能です。



＜指導実績＞

兵庫県加古川市 様
中央労働災害防止協会研修
など

時間や日程等のご相談ください。
継続した支援のご依頼であれば、
効果の検証も行うことができます。
※詳しい説明資料が必要であれば、
ご連絡ください。別途お渡しいたします。

＜担当者＞ りがくりょうほうし おおかた ひさし
理学療法士 大片 久
H29年より 地域の健康づくり事業担当
勝央町一般介護予防事業のアドバイザーや
地域住民向けの健康講話を年間約30件担当

① 負担を減らす（姿勢・道具・環境）
仕事の環境を見直してみよう（例：他の職場のケース）



＜講座の一例＞

お問い合わせ先 社会福祉法人 勝央福祉会（老人保健施設 勝央苑内）
TEL (0868) 38-1880

社会福祉法人 勝央福祉会

- 老人保健施設 勝央苑
- 訪問介護たんぽぽ
- ケアプランセンター勝央苑
- 通所介護ワンステップ

〒709-4334
岡山県勝田郡勝央町 242-1
TEL (0868)-38-1880
FAX (0868)-38-1891
mail: shoo.rehab@bloominglife.or.jp
HP: https://bloominglife.or.jp

facebook 勝央福祉会 健康



facebook しています



社会福祉法人 勝央福祉会 地域の健康づくり事業

健康講話・講演・研修のご案内（事業所向け）

- ・ 通常業務は月～金曜日、8:30～17:30 です。土・日・祝、夜間も対応が可能です。
- ・ 事業所や地域の集会所まで出張可能です（岡山県内。県外は応相談）。
- ・ テーマや時間は一例です。それぞれのテーマを組み合わせたり、時間を調整できます。
- ・ 記載されている以外にもご希望の内容がありましたら、お気軽にご相談ください。

※ 社会福祉法に基づく地域貢献事業の一環のため、無償での取り組みとなります。

講演内容

職場における職員研修など（工場、介護、事務など業種に合わせてご説明します）

理学療法士

テーマ	職場の腰痛予防について ～働きやすい職場づくりを考えましょう～
内容	腰痛が起こる原因とその対策の体操をご紹介します。職場の中で腰痛予防の取り組みをする方法をご紹介します、一緒に考えていきます。
時間	30分～60分

テーマ	働く世代に知ってほしい、肩こり、腰痛予防
内容	働いている人には慢性的な肩こりや腰痛に悩む人も多いと思います。忙しい仕事の合間でも取り組める簡単なストレッチや工夫についてご紹介します。
時間	30分～60分

テーマ	今、会社と職員で一緒に取り組む「健康経営」
内容	経済産業省が推進する「健康経営」は企業の業績向上や従業員の活力向上につながると言われています。「健康経営」の考え方についてご紹介するとともに、取り組みやすく続けられる目標設定を一緒に考えていきます。
時間	30分～60分

テーマ	次の健診に向けてがんばる！メタボ予防
内容	健康診断の数値が気になる方で、普段の生活の中で簡単にできる取り組みをご紹介します。
時間	30分～60分

その他にも、地域の集まりや健康イベント向けに以下のテーマで講話を行っています。ご活用いただければと思います。

理学療法士

- ・ 新しい介護予防の考え方「フレイルティ」について
- ・ 認知症予防と支え合い
- ・ どこでもできる簡単身体機能チェック など

老人保健施設勝央苑 相談員

- ・ 介護保険の仕組み