

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	平成30年11月20日（火）（14:00～17:00）
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）5,000円 ・ 一般6,000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……

1. その痛みはどこから

骨や関節からの痛み、神経からの痛み、筋肉からの痛み

2. 腰を痛める本当の原因

腰がちゃんと動かない、一部不安定

3. 腰痛予防のための介助動作と日常の注意

おなかに力を入れる、その順番が大切

4. 腰痛予防のための体操

曲げる、伸ばす、捻る、股関節を動かす、お腹周りを鍛える

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



【 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	<small>※会員の方は必ず法人名をご記入下さい。</small>		
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(¥5,000)
					2. 個人会員(¥5,000)
					3. 一般(¥6,000)
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(¥5,000)
					2. 個人会員(¥5,000)
					3. 一般(¥6,000)
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(¥5,000)
					2. 個人会員(¥5,000)
					3. 一般(¥6,000)
連絡事項					