



# かけはし

Vol.28  
 2022・4



Contents

～目次～

- ★ひな祭り
- ★腰痛予防
- ★お知らせ



**2月下旬よりひな祭り工作に取り組んでいただき壁画展示しました。職員の孫娘のひな人形も飾り、利用者様も懐かしいね～と笑顔で鑑賞されていました。3日当日はちらし寿司を召し上がっていただき美味しいよ～と笑顔で食べられていました。午後からはお内裏様とお雛様に変装してもらいそれぞれ写真撮影！お姫様のかつらが大きいねと大笑いして楽しい時間となりました。**

腰痛予防について…介護現場ではボディメカニクスの原理と8原則を学び身に付けることが必須となっています。8原則①両足を開き、支持基底面積(体重を支えるための床面積のこと)を広くとる。前後左右に足を開くことで安定感が増す。②重心を低く保つ。③対象物との重心を近づける。④対象物をねじらず小さくまとめる。⑤身体全体を利用して大きい筋群(腰・脚・背中等の全身の大きな筋肉を一緒に使うことを意識する。)を使う。⑥水平移動を行う。水平移動には重力の影響が少ない。⑦押さずに手前引く。⑧てこの原理を活用する。このことを介護現場だけでなく日常生活でも意識的に実践してみてください。また、ラジオ体操も無理なく全身の筋肉や関節を十分に動かし、柔軟性の向上・血行増進からの腰痛の予防や回復に期待できるとされています。しかし、即効性はないが継続して実施することで効果を感じられと言われています。福祉施設でも利用者様はもちろんのこと職員も仕事前に実施しています。



## 利用体験・見学

いつでも受け付け中！



レクリエーションや入浴、  
食事や機能訓練を  
体験してみませんか？  
事前のお申し込みが必要です。  
お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ・ご相談は

☎0959-36-7878 生活相談員：長尾

福医会の  
ホームページを  
ぜひご覧ください

福医会

<http://fukuikai.com/>



## 4月行事



4月4日(月)~7(木)  
四本堂公園などへ桜  
花見ドライブ予定です。

