平成 30 年度 第 1 回 保健医療従事者研修会 実施報告

平成30年9月1日(土)9:30~12:00 場所:草津市立市民交流プラザ 中会議室・和室

始めに、身体メカニズムを含めた腰痛予防の講演であり、職業と腰痛の関連性や腰痛のメカニズム等の話をして頂きました。やはり、保健衛生業に最も腰痛が多く、腰痛は、重量物の拳上、同一体位による作業等で起こることは周知していますが、心理的ストレスも痛みの関値を低くするため悪化させることがわかりました。自分では感じにくいストレスもあるので周囲の人々も含めて心のケアをすることが重要だとご説明頂きました。





後半は和室に移動し、実際に体を動かす時間をもちました。日常生活の中で、正しい姿勢だと思っていた姿勢が、実は正しくなかったことに衝撃を受ける参加者もいました。腰痛を起こさない、悪化させないポイントを講師の方に教えていただき、その後実践する時間を設けていただいたおかげで、頭ではなく、体で理解することができました。

腰痛を起こさない、悪化させないためには、まずは腰痛について知識をもち、日常生活のなかで気づけば修正することが大切になると知りました。

実技の時間には、参加者同士の交流の場にもなり、この研修をきっかけに、職場内で腰痛について知識を広めていくとともに、今後職場を超えて情報を交換、共有していければよいなと感じました。



