

どんぐり 2022 9月



健康腰痛教室in中町

9月2日に地域健康教室が中町で開催されました。今回は『腰痛講座』を徳田PTが講義しました。

『腰痛』を繰り返さないためには…

- ①腰に負担がかかる姿勢・動作を避ける
- ②同じ姿勢を長時間とらない
- ③運動を習慣化する
- ④ストレスを溜めない

立派な猫背でしょう



腰痛を起こしてしまった時は過度な安静は避け、痛みが落ち着いてきたら早めに普段の生活に戻していくことが大切にやあ～でも、我慢できない痛みや神経症状などがある時は我慢せず医療機関を受診することが大事にやあ～



腰痛は、生活する中で身近な症状です。腰痛で悩む方が少しでも減少するよう、今後も地域や職場での『腰痛予防』に取り組んでいきたいと思ひます。理学療法士 徳田

入職して4年目になりましたが、相変わらずのコロナ過で毎日変わらない生活を送っています。でも、最近変わったことは、いつも使っている丸めがねを黒ぶちから金ぶちに変えました。(誰にも気付かれていない…)

↑※気になった方は、ぜひ声をかけてあげてください。季節は秋になり、いろいろと美味しい食べ物が増えてきます。私は、伊勢えびとシャインマスカットが好きです。あまっている方は是非私にください。 理学療法士 黒木

リハビリ職員からのひ言

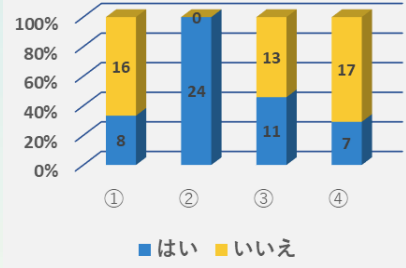


BCP研修

～事業持続化計画～について

災害は待ってはくれせん!!! 災害時の行動の見直しを強く感じました!

7月19日のリハ部内研修は『BCP (事業持続化計画)』について行いました。BCPとは簡単に言うと、緊急事態が発生した時に備え、企業が事業の継続や復旧のための方針・体制・手順を決めておくことです。



- 〈アンケート内容〉
- ①BCPという名称を知っていましたか?
 - ②災害は身近なものと思われませんか?
 - ③自宅で災害にあった時の行動は決めていますか?
 - ④職場で災害にあった時の行動は決めていますか?

研修後のアンケートでは、スタッフ間のBCP認知度は20%台に留まりました。災害に限って言えば、身近に感じてはいるものの実際、災害時の行動を決めていないスタッフが半数以上でした。どこかに「大丈夫だろう!」との油断があるようです。



痛みシリーズ①



知っていますか? 「いつのまにか骨折」

骨粗鬆症で骨がもろくなると、くしゃみをする、重い物を持つなどの動作がきっかけで、腰の骨がつぶれてしまう事があります。痛みの程度は個人差があり、骨折で背骨が変形し、背筋が丸くなります。身長が2cm以上縮んだら「いつのまにか骨折」を疑いましょう! 怪しい時は受診です!! ほおっておくと、2か所3か所と骨折が連鎖して日常生活に支障が出てきてしまいます。

