



腰はからだの要！ 腰痛ストレッチはじめました。

6月のインデックス調査では、**68%**の人が『**腰痛の自覚症状がある**』と回答しました。この結果を受け、プロジェクトチームでは最優先で「腰痛対策」に取り組むことが必要と判断し、看護部で腰痛対策チーム（YTTチーム）を立ち上げました。腰痛は個人の問題ではなく、組織が取り組むべき課題ですので、チームで腰痛（予防）対策を検討することにしました。その一つとして、さっそく11月4日より看護職を対象に始業時の**腰痛ストレッチ**を始めています。また、今後の予防対策のために、皆さんには「腰痛ストレッチ」と合わせて「腰痛問診票」の記載にご協力をお願いします。

腰痛について

厚労省「腰痛発生調査」より

「最近の10年間で看護・介護職場の腰痛発生件数が2.7倍に増加している。そのため、腰痛予防対策の推進が重要な課題である。」とされています。

腰痛を発生・悪化させる要因

4つの要因 **動作 環境 個人的 心理・社会的** があります。

腰痛調査結果

発生曜日 月曜日など休み明けに多発しているが、交替勤務の職場は平均している。

発生時間 8～11時に40.5%（9～10時がピークで15%）

だから始業前のストレッチが効果的

作業内訳 単独作業（83.7%）と入浴介護時の移乗（70%）が最も多い。

最も悪い動作は「ベッドと車椅子への移乗動作をひとりでこなすこと！」である。

休業者 休業者の35.5%は1か月以上の休業

腰痛での療養は、他の疾患より長期化し、仕事が続けられなくなる危険が高い！



12月6日（日）の午後1時から、金井コミセンで『佐渡再発見』という小中学生と保護者を対象としたイベントが開催されます。今回は、両津病院とすこやか両津、歌代の里の3施設合同で参加します。私たちの仕事内容や、職業を子供たちへ知ってもらう機会となっていますので、お出かけの際にちょっと立ち寄ってみてください。

