

腰 (Y) 痛 (T) 対 (T) 策のつづき

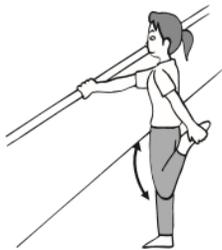
今回は、腰痛ストレッチについて紹介します。

腰痛対策チーム (YTTチーム) では『腰痛ストレッチ!! みんな一緒に笑顔で行なう』をモットーに、看護部で日勤始業時 (8時30分~) を基本にストレッチを実施しています。

このストレッチの内容は、**8ポーズ** [それぞれイメージしやすいネーミングにしました] を**5分程度**で行なえるように工夫してあります。是非、皆さんの職場でも取り入れてみてください。

①フラミンゴのポーズ

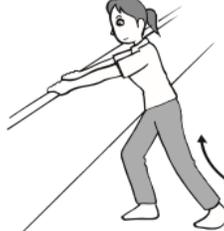
手すり、椅子などを利用した大腿前面 (太ももの前側) のストレッチング



姿勢を維持し、左右それぞれ10数えます

②スッキリのポーズ

手すり、椅子などを利用した下腿後面 (ふくらはぎ) のストレッチング

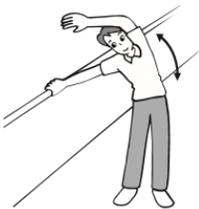


姿勢を維持し、左右それぞれ10数えます



③バレエのポーズ

手すり、壁を利用した体側のストレッチング



姿勢を維持し、左右それぞれ10数えます

④ヒネリのポーズ

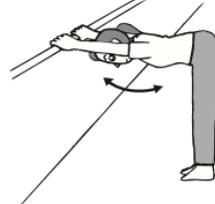
手すり、壁を利用した大腿外側部 (太ももの外側)・臀部 (お尻)・腹部のストレッチング



壁に背を向けて立ち、上体を壁に向けひねります
姿勢を維持し、左右それぞれ10数えます

⑤ホイモホイモ 回復のポーズ

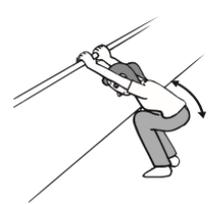
手すり、机などを利用した上半身のストレッチング



姿勢を維持し、10数えながら伸ばします

⑥サルの腰かけのポーズ

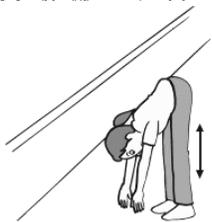
手すりを利用した背中ストレッチング



姿勢を維持し、10数えながら伸ばします

⑦下向き犬のポーズ

廊下やその他のスペースで行う大腿後面 (太ももの後ろ側) のストレッチング



姿勢を維持し、10数えながら伸ばします

⑧五郎丸ふう しこのポーズ

廊下で行う大腿内側 (太ももの内側) のストレッチング



姿勢を維持し、10数えながら伸ばします

ストレッチングのおきて

- ☆はずみをつけずにゆっくり伸ばす (10秒)
- ☆痛みを感じるまで伸ばさない
- ☆呼吸を止めずに自然に呼吸を行なう
- ☆声を出して数える
- ☆伸ばしているところに意識を向ける
- ☆のんびり、ゆったり 笑顔で行なう



テイクオフ!

11月17日に県看護研修センターで、山下部長がここまでの取り組みを発表することになりました。次回はその様子を中心にお知らせします。