

# 講座詳細

## 腰痛予防

### 2. 腰痛とは何か

特異的腰痛と非特異的腰痛

特異的腰痛

⇒医師の診察および検査で原因が特定で

非特異的腰痛（外来受診者の85%）

⇒厳密な原因が特定できないもの。



### 2. 日常の場面において

②作業前体操、腰痛予防体操の実施

・関節可動体操

・軟部組織伸展体操

・筋再建体操

※痛みがすでにある場合には決して



### 講座の内容解説

本講座では、まず腰痛とは何か、介護における腰痛の原因、安心して働ける環境づくりについて学びます。次に、介護場面における腰痛予防策、日常場面における腰痛予防策、もし腰痛になった場合に慢性化させないための対策について学びます。

### ココがキャリアアップに繋がる！

本研修の目的は、福祉の専門職として、身体のしくみとボディメカニクスの基礎を理解し、ご利用者様にとって適切な介護技術を根拠をもって実践できるようになること。腰痛とは何かを学び、腰痛を予防し、安心して介護従事者として働くことです。

### ■ カテゴリ：職能別（職種転換）

### ■ 講義タイトルと学習時間

講義タイトル	学習時間(分)
・研修の目的	3
・腰痛の定義	4
・介護と腰痛	7
・安心して働ける環境づくり	7
・ボディメカニクスの活用	11
・福祉用具の活用	5
・自己管理	6

### ■ 学習時間：合計1時間

講義タイトル	学習時間(分)
・ストレス管理	5
・慢性化させないために 確認テスト	7
	5

### Point

- 介護における腰痛について学ぶことができる
- 様々な腰痛予防策について学ぶことができ、実践できるようになる
- 身体のしくみとボディメカニクスの基礎を理解できるようになる



### 担当者様のご意見

介護における腰痛の原因を知り、予防をして安心して働けるといいですね。