

介護ができなくなる
大きな原因のひとつが... **腰痛**



下のような姿勢は
腰に負担が
かかります



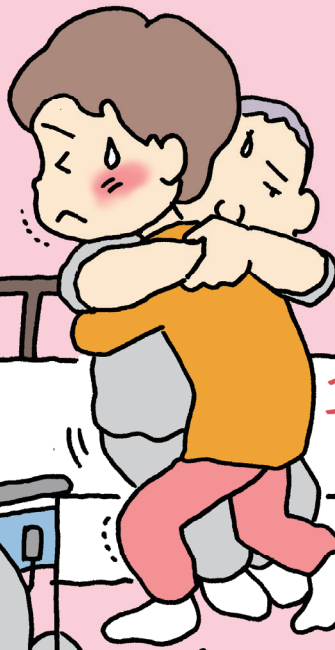
動かない
〇〇



中腰

布団

このような状態は
介護する人も
される人も 辛く、
不安です



改善策は？
左のページを
見てね！

↑
体の重かし方が
わからず 持ち上げて
しまう

介護する人も、される人も、安心・安全でいられるために

世田谷区福祉人材育成・研修センターのご紹介

研修センターは福祉人材の確保・育成・定着支援を総合的に推進しています。福祉の仕事の入門講座やキャリアアップなどのさまざまな相談、専門性を高める研修なども行っています。

福祉の仕事のご相談は
研修センターにお寄せ下さい！



じんたいくん



←センターのホームページ
事業内容・事例MANGA
もごらん頂けます。

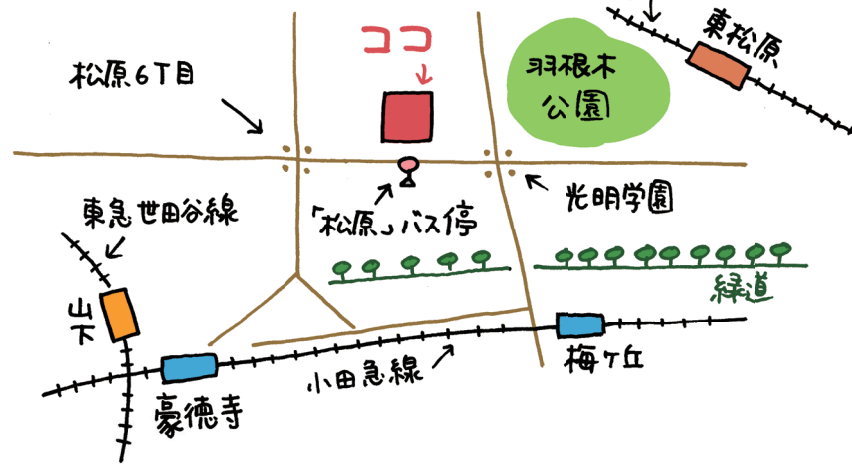
センターの
twitterへ
フォローしてね！



@setagayakenshuC

アクセス

- ・小田急線「梅ヶ丘」駅北口 徒歩5分
- ・小田急線「豪徳寺」駅 徒歩8分
- ・東急世田谷線「山下」駅 徒歩8分
- ・京王井の頭線「東松原」駅 徒歩14分
- ・小田急バス「松原」 徒歩1分



社会福祉法人 世田谷区社会福祉事業団
世田谷区福祉人材育成・研修センター

〒156-0043 東京都世田谷区松原 6-37-10
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1F

お問い合わせは
コアラ ☎

tel : 03-6379-4280
fax : 03-6379-4281

お気軽に
ご相談
下さい！

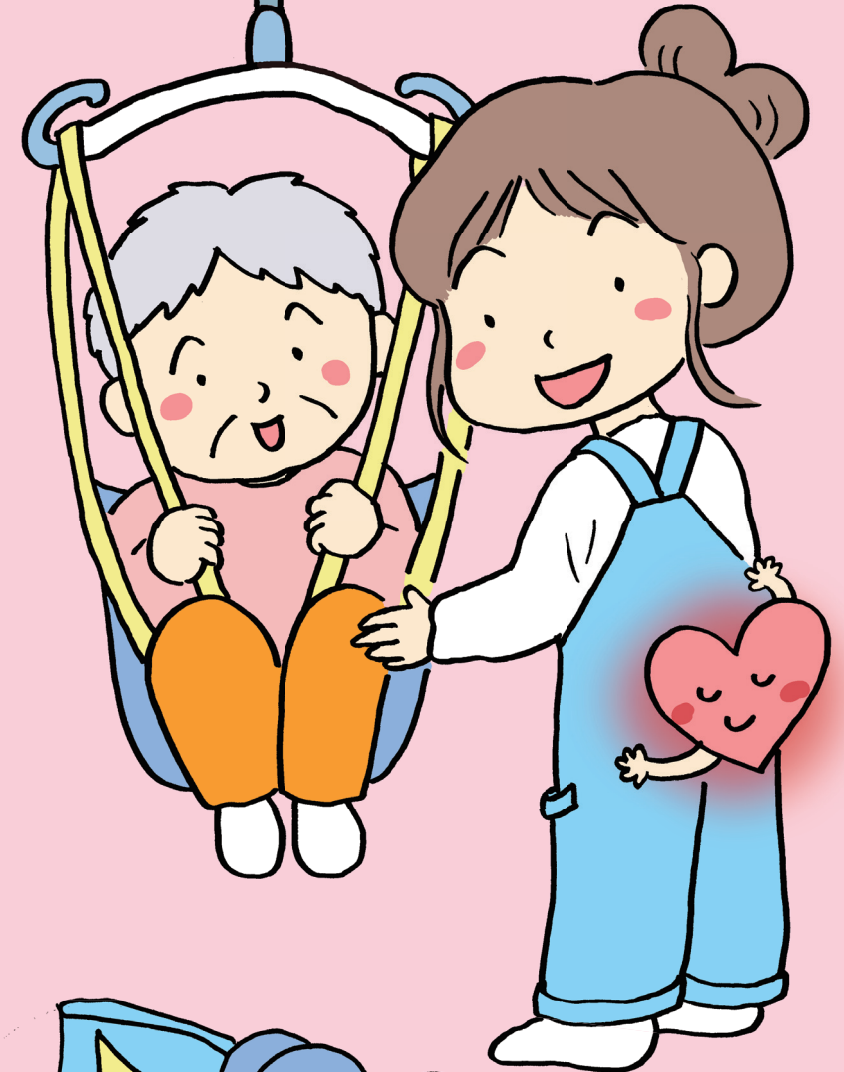


2023年 1月 発行

安心して
在宅生活を
送るために...

腰痛を予防
しよう!!

福祉用具 活用のススメ



腰、だいたいね

腰痛は、小さな工夫から予防できる

世田谷区福祉人材育成・研修センター

安心して在宅生活を送るための福祉用具の活用

腰への負担を軽くする

用具のいろいろ

使い方

購入
または
レンタル



スライディンググローブ

手にはめて、体の向きを変えたり動かしたりします

← 抜けない形のものが
あるよ!!

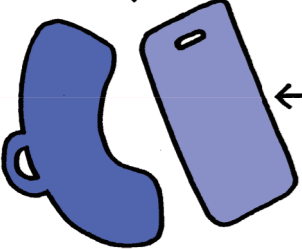
スライディングシート

まほうの布~!!



身体の下に置くことですべりを良くします

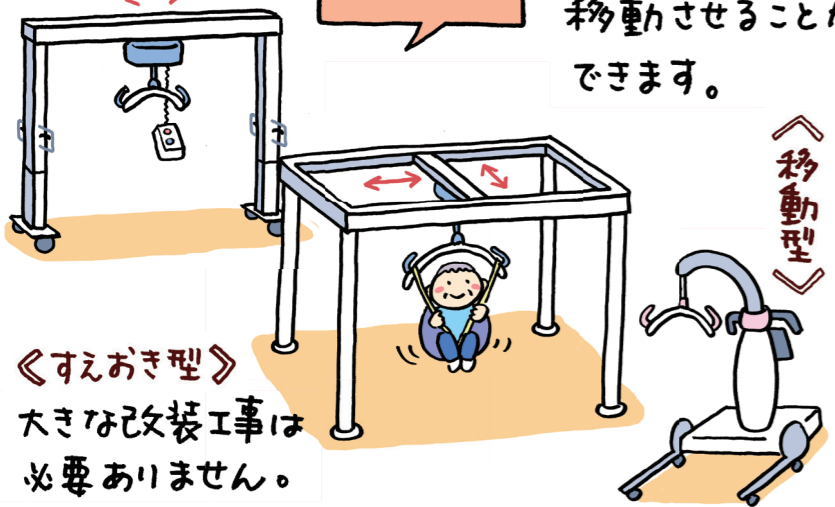
スライディングボード



← 手すりかはね上げ式の車いすへの移乗に使えます。

リフト

身体をもち上げ移動させることができます。



移動型

《すえおき型》
大きな改装工事は必要ありません。

体の向きを変えたり上下・左右の移動。



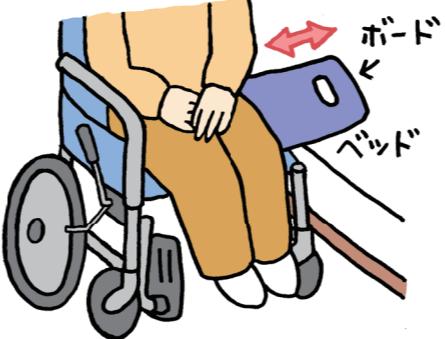
すべるので小さい力で動かすことができます

回転、上下左右の移動もラクラク~♪



かさかさ素材のゴミ袋も代用できます

お尻の下に置いてベッドから車いすへスライドさせます



車いすへの移乗、入浴・排泄のための移動



実演動画

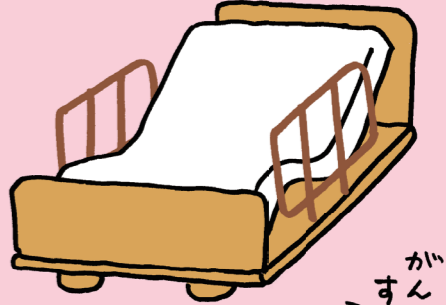


〜 腰痛対策 〜

・ 左ページを参考に、自宅の環境や介護の状況に合わせて上手に用具を**活用しよう!**

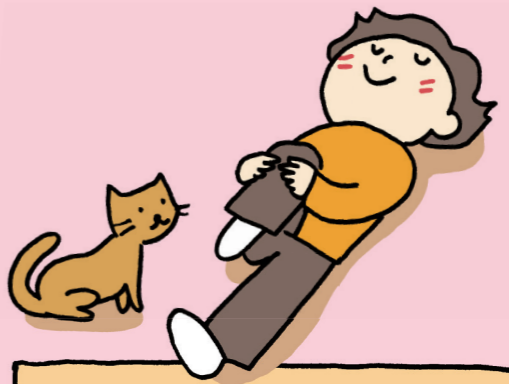
・ 介護ベッドを導入し、高さを調節したり、ベッドの周りにスペースを広く取って、環境を**整えよう!**

ベッドを含む福祉用具は介護保険適用時1~3割負担



・ 休息を取り、疲労回復を**心がけよう!**

・ 腰痛予防体操を**やってみよう!**



体操動画

センターでの研修のご案内

身体に負担のかからない介護のしかた、介護技術を身につけよう!

センターではいろいろな研修をしています。ホームページ(ウラ面)からチェックしてみよう

body mechanics

