

## 平成30年度 第1回 保健医療従事者研修会開催要領

### 1. 目的

職場における腰痛は、保健医療従事者のみならず、多くの業種や作業において見られる。発生要因としては、腰部に過度の負担を加える動作要因の他、環境要因、年齢、体格、筋力、既往歴や基礎疾患の有無の個人的要因の他、職場の対人ストレス等心理・社会的要因も含まれ、多面的であると言われている。

腰痛を効果的に予防するためには、動作要因や環境要因を整えることが重要であるとされている。

業務上において少しでも負担を軽減できる方法や腰痛の症状を緩和できる方法について身体のメカニズムも含めて学ぶ機会を提供すると共に、実際に症状を緩和できるような対応方法として業務の合間や自宅等でもできる運動の実践を行うことで、保健医療従事者自身の腰痛予防ならびにリフレッシュの時間をもつことを目的とする。

### 2. 内容

講演 『保健医療従事者のための腰痛緩和策～メカニズムから学ぼう～』

講師：滋賀医療技術専門学校 理学療法士 藤谷 亮 氏

実技 『腰痛緩和のためのヒント ～実際に体を動かしてみよう～』

講師：滋賀医療技術専門学校 理学療法士 治郎丸 卓三 氏

### 3. 日時

平成30年9月1日（土） 9:30～12:00（受付開始 9:15）

9:30～ 9:40 開会 あいさつ

9:40～10:50 講演

「保健医療従事者のための腰痛緩和策～メカニズムから学ぼう～」

10:50～11:00 休憩 和室へ移動

11:00～12:00 実技

「腰痛緩和のためのヒント ～実際に体を動かしてみよう～」

12:00 閉会

4. 場 所 草津市立市民交流プラザ 中会議室および和室（フェリエ南草津 5階）  
草津市野路1丁目15番5号

5. 対象者 県内保健医療従事者等

6. 主 催 公益財団法人滋賀県健康づくり財団

7. 共 催 公益社団法人滋賀県放射線技師会 公益社団法人滋賀県臨床検査技師会  
公益社団法人滋賀県理学療法士会 一般社団法人滋賀県作業療法士会  
滋賀県市町保健師協議会

8. 後 援 滋賀県