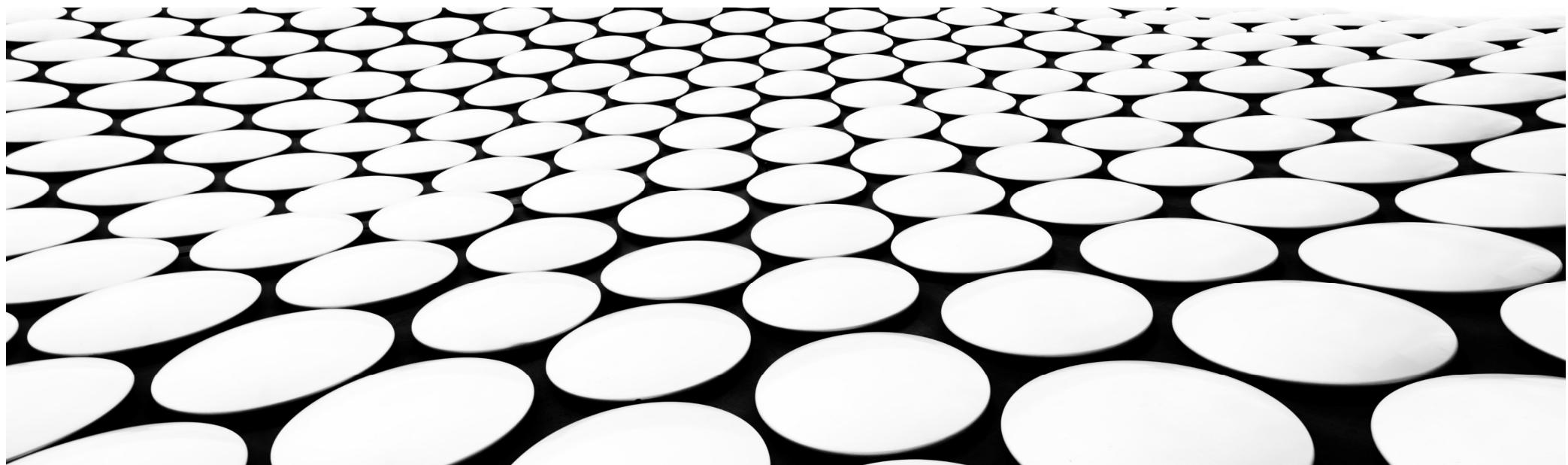


令和7年度健康長寿とちぎづくり事業所セミナー

当院における健康づくりへの取り組み

医療法人慈啓会 白澤病院





本日の内容

1. 取り組みのきっかけ
2. 概要
3. 成果
4. まとめ

医療法人慈啓会 白澤病院の概要



- 開 設 昭和45年8月
- 診療科目 内科・呼吸器内科・循環器内科・神経内科・リハビリテーション科・放射線科・皮膚科・泌尿器科
- 病 床 数 159床
- 関連施設 老人保健施設「しらさぎ荘」
在宅介護支援センター「しらさぎ」
訪問看護ステーション「さぎそう」
地域包括支援センターかわち など

取り組みのきっかけ（健康体操教室）

- 2012年：もの忘れ外来開始
- 2017年：認知症カフェの運営を開催
- 健康教室でコグニサイズを紹介→参加者から好評
- 作業療法士が専門研修を受講

⇒地域住民向け「健康体操教室」を定期開催

取り組みのきっかけ（職員向け腰痛予防）

- 看護師・介護職を中心に「腰痛で悩む職員」が多かった
- 医療・介護職種を含む「保健衛生業」における業務上疾病は、約 8 割が腰痛である
- 理学療法士の専門性を活かし、職員の健康を守り、働き続けられる職場つくりを

⇒「職場における腰痛予防宣言！」をスタート



健康体操教室の概要

- 毎月第2・第4金曜日に約1時間実施
- どなたでも、参加費無料、定員なし
- ストレッチや筋力トレーニング、認知課題（コグニサイズ）を組み合
わせた複合的な運動プログラムを実施

「職場における腰痛予防宣言！」概要

- 院内ポスターで啓発
- 職員向け研修会（座学 + 実技、全3回）
- 看護師・介護職を対象に毎朝「これだけ体操®」を実施
- 厚生労働省「介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト」でリスクの見える化→対策を提案

健康体操教室の成果

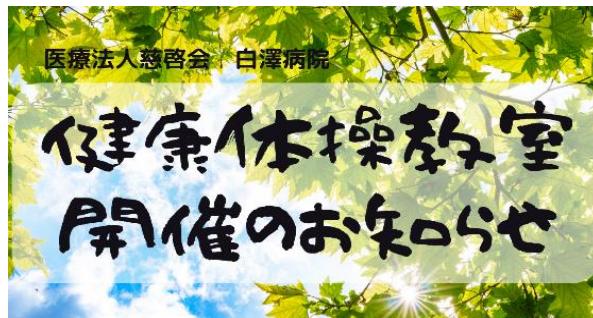
- 参加者が継続的に通い「運動習慣」が形成
- 認知症の進行予防につながった
- 楽しみの場として定着
- 地域住民同士の交流が生まれ、病院が“地域のコミュニティ機能”を果たしている

「職場における腰痛予防宣言！」の成果

- 職員の腰痛予防に対する“意識の変化”
- 「これだけ体操®」の習慣化
- リスク把握と対応の標準化

→看護師・介護職の負担軽減目的に移乗介功用のスライディングシートの導入

活動風景（健康体操教室）

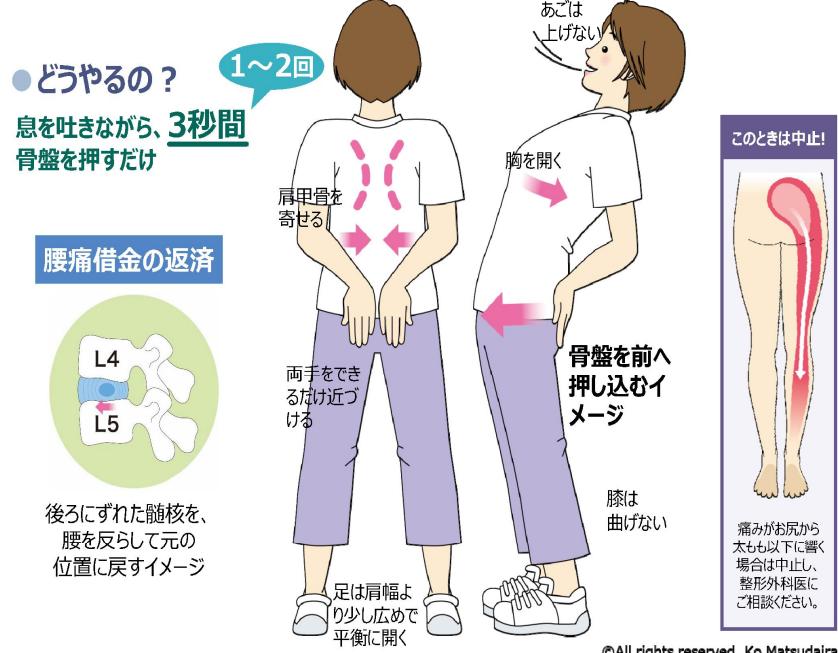


活動風景（職場における腰痛予防宣言！）



職場における腰痛予防宣言！（参考資料）

借金はその場で返済！「これだけ体操®」



現場インケート 介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト									
職場名	記入日								
氏名:	性別:								
身長:	kg 腰痛の								
【使用方法】									
①該当する介護サービスの□にチェック（レ）を入れてください。 ②行っている介助作業の□にチェック（レ）を入れてください。該当する介助作業がない場合は、「その他」の項目に作業内容を書き込んで使用してください。 ③「リスクの見積り」の該当する評価に○を付けてください。ナースタクナは、—「リスクの見積り」の—それぞれの評価（a、b、c）において○評価が2個以上で「高」、○評価が1個含まれるか又は全て○評価で「中」、bとcの評価の組み合わせ又は全て○評価で「低」に○をつけてください。 ④「リスクを低減するための対策例」を参考に対策を検討してください。									
赤枠で囲った部分に記入がねらいです									
別紙：判断基準参照									
①介護サービス：施設介護 / ドイケアサービス / 口在宅介護									
②介助作業									
具体的な作業内容									
③リスクの見積り									
④リスクを低減するための対策例 (概要)									
⑤リスクの見積り									
⑥リスクを低減するための対策例 (細部)									

まとめ

- “地域”にも“職員”にも貢献する取り組み
- 専門職の知識を活かし、費用を掛けずに運用
- 繼続と拡大により地域医療に寄与していく



ご清聴ありがとうございました