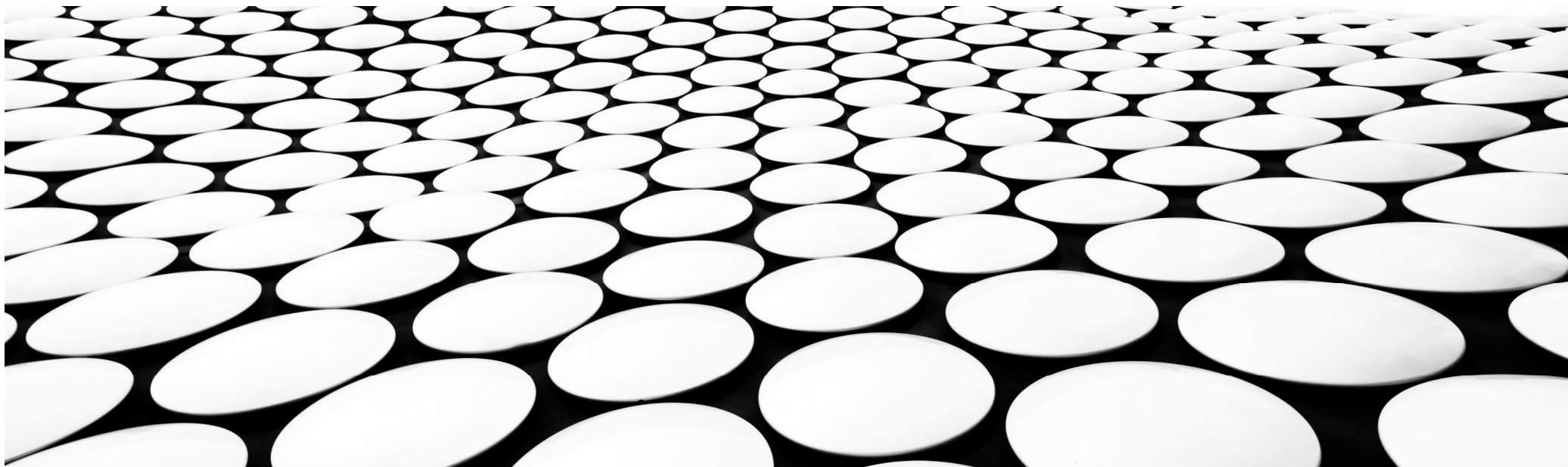


---

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づくりを

⇒「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

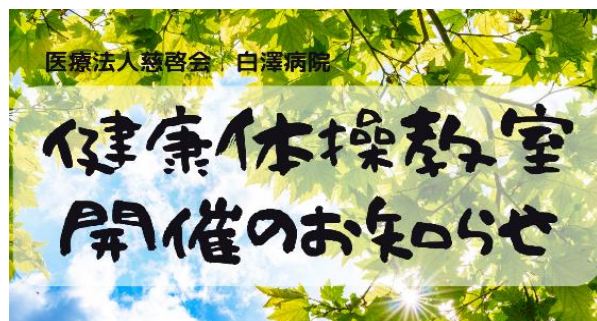
- 参加者が継続的に通い「運動習慣」が形成
- 認知症の進行予防につながった
- 楽しみの場として定着
- 地域住民同士の交流が生まれ、病院が“地域のコミュニティ機能”を果たしている

# 「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助用のスライディングシートを導入

# 活動風景（健康体操教室）



今月も、元気に体操していきましょう！  
よろしくお願いいたします。

○5月9日（金）14時開始

内容：「認知症予防体操」

○5月23日（金）14時開始

内容：「認知症予防体操」

○開催場所：白澤病院 1階デイケアルーム

○参加費無料・申し込み不要

感染対策のためマスクの着用をお願いします。

どなたでもご参加いただけます！



# 活動風景（職場における腰痛予防宣言！）



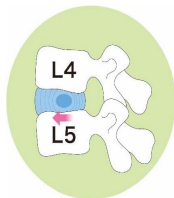
# 職場における腰痛予防宣言！（参考資料）

借金はその場で返済！「これだけ体操®」

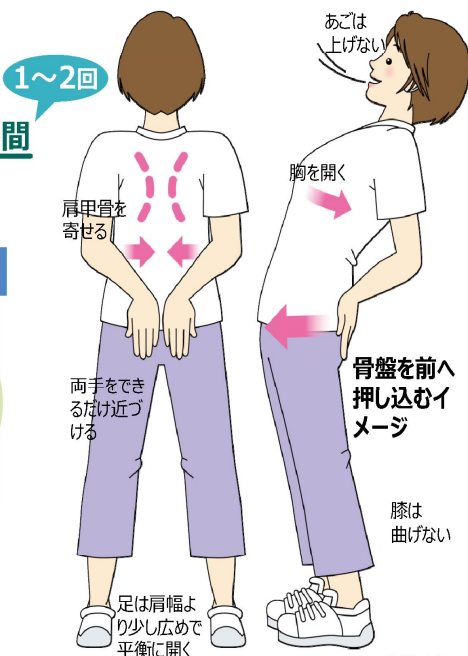
●どうやるの？

息を吐きながら、**3秒間**  
骨盤を押すだけ

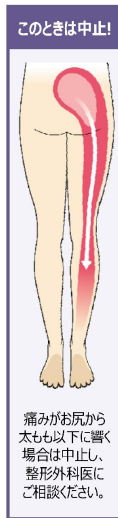
腰痛借金の返済



後ろにずれた髓核を、  
腰を反らして元の  
位置に戻すイメージ



©All rights reserved, Ko Matsudaira



痛みがお尻から  
太もも以下に響く  
場合は中止し、  
整形外科医に  
ご相談ください。

「現場アンケート」

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】

- 該当する介護サービスの口印にチェック（し）を入れてください。
- 行っている介護作業の口印にチェック（し）を入れてください。該当する介護作業がない場合は、「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。
- 「リスクの見積り」の該当する評価に○を付けてください。「リスク」は「リスクの見積り」の、それぞれの評価（a、b、c）において○の評価が全項目で「高」か「中」か「低」かまたは全て「中」か「低」かという評価の組み合わせ又は全て「高」か「中」か「低」かという評価の組み合わせで「高」か「中」か「低」かを判断してください。
- 「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。

①介護サービス：施設介護 / ロビケアサービス / 在宅介護			③リスクの見積り			リスク	リスクの要因例	④リスクを低減するための対策例（概要）
②介護作業	具体的な作業内容	作業姿勢 作業姿勢	重量 重量	頻度/ 作業時間	作業環境			
☑着衣時の 移乗介助	ベッド⇔車椅子 ベッド⇔ポータブルトイレ 車椅子⇔便座 車椅子⇔ストレッチャー などの移乗介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	・前屈や中腰姿勢での要介護者の抱え上げ ・要介護者との距離が近く、不安定な姿勢での移乗 など	・リフト、スライディングボード等移乗介助に適した介護機器を導入する。 ・身体を遠くで支え、腰の高さより上に持ち上げない。 ・臀部を伸ばしたり、身体を後ろに反らさない。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介助する。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休息、他の作業との組み合わせ等を行う。 ・特定の介護者に作業が集中しないよう配慮するなど。
☑非着衣時の 移乗介助	要介護者が服を着ていない時の入浴、身洗、洗濯に伴う移乗介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	・介護者が服を脱ぎにくいことでの不安定な抱え上げ ・前屈や中腰姿勢での移乗 ・手が滑るなどの不安定な事故で腰に力を入れる、ひねる など	・リフト等の介護機器、搬送器のための設置、入浴用ベルトなどの介護器具を整備する。 ・身体を遠くで支え、腰の高さより上に持ち上げない。 ・臀部を伸ばしたり、身体を後ろに反らさない。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介助する。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休息、他の作業との組み合わせ等を行う。 ・特定の介護者に作業が集中しないよう配慮するなど。
☑移動介助	要介護者を支えながらの歩行介助、車椅子での移動介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 長い b やや長い c 短い	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	・前屈や中腰姿勢、要介護者を抱えての移動 ・要介護者と介護者の体格の不一致 ・要介護者が倒れそうになることで腰に力を入れる、ひねる など	・杖、歩行具、介助用ベルト等の介護器具、手すりなどの設備を整備する。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介助する。 ・通路及び各部署に移動の障害となるような段差などを設けないなど。
☑食事介助	座位姿勢のとれる要介護者の食事介助、ベッド脇での食事介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 長い b やや長い c 短い	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	・体をひねったり、バランスの悪い姿勢での介助 ・長い時間及び同一姿勢など	・椅子に座って要介護者の正面を向く。ベッド上では横臥の姿勢をとる。 ・同一姿勢を長く続けないなど。

a正 a正 a正 a正  
姿勢 a5 姿勢 a5 姿勢 a5  
a5 a5 a5 a5

---

# 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
- 継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