

令和元年度8月度後半 往還勉強会

テーマ「腰痛予防セミナー」

講師：外部講師

日時： 8月22日（木） 16：30～17：30

場所： 桜ユニット

業者の方に来ていただき、職員向け腰痛予防のセミナーを実施しました。まずスライドを使って「腰痛の種類」・「日常から気をつける動作」・「運動の効果」についての説明を受けました。その後、身体を整えるストレッチやスクワットを実践しました。最後に今後も継続的な運動を実践できるよう腰痛予防の目標を立てました。ご利用者のケアをさせて頂く立場としても、自分自身のケアを普段から実践する大切さを学びました。

