

リセティング体操

介護労働者のための

作業の影響でひずみやねじれが生じた身体の色んな部分の筋肉を、簡単な体操で正常な状態にリセッティング

1 時間に数回、数種類やってみましょう。

独立行政法人労働者健康福祉機構関西労務予防疫療センター
理学療法士 高野賢一 氏「ツリペンション」より

01 背伸び

両手を頭のうしろで組んでうんと背伸びをしします。気持ち良さを感じましょう。



02 体側ストレッチ

気持ちいい～
体側を意識して



足を一歩出して前方へ体重移動してからその足の方向に側屈します。体側に股関節の前面が伸ばされているのがわかりますか。

03 菱形筋ストレッチ

肩甲骨の内側を意識して



おへそを引っ込めて両手を前に突き出します。肩甲骨の内側が伸ばされているのを感じましょう。

04 胸筋のストレッチ

胸の筋肉を伸ばして



組んだ両手を後ろに伸ばし胸を張ります。胸の筋肉がキュッと伸ばされていますか。

05 股関節の運動

ぐるぐる



足を腰幅に開いて、股関節を中心にして左へ右へと動かします。次に左、右の順番に。さらに前後左右の方向へ大きく動かしていき、最後は股関節の動きが大まかです。

06 股関節周囲筋のストレッチ

股関節の柔順で



足を大きく開いて膝をゆくり落とすイメージ。肘が地面につきつらくらいまで上半身を前傾します。

11 チェアストレスの器具種

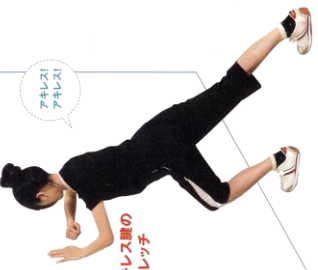


アキレス腱を伸ばし、膝が曲がりますか？

をのめるように後ろの足を伸ばし、足先をつまむように伸ばして手を椅子の背に付くまで伸ばすように感じましょう。

膝の後ろが伸びているかな？

12 アキレス腱のストレッチ



アキレス腱

つま先をつかんでおしりの方に近づけます。ポイントはおへそを引っ込めること。前屈が滞っていますか。

07 腸腰筋ストレッチ

足を前後に大きく開いて股関節前部分を下げます。両手を膝に置いて、おへそをひっこめておきます。重い荷物を持つ前にやっておきたい体操です。反対側も同様に行います。



08 脚の内側とハムストリングスのストレッチ

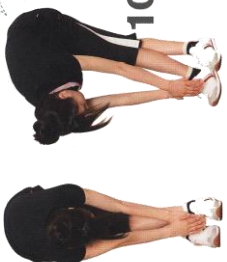
おへそを引っ込めて



脚の後ろを意識して

両足を大きく広げて片足を伸ばします。脚の後ろが伸びていますか。

60 ハムストリングスのストレッチ



脚の後ろを意識して

両足を大きく開いて、前足（右足）のつま先を左足のつま先に近づけてみましょう。上半身を伸ばすイメージが、伸びた状態になります。両足を交互に左右それぞれ伸ばすようにしてください。

10 大腿四頭筋のストレッチ

おへそを引っ込めて



反対側も同様

介護現場で働く方の腰痛予防

腰痛とは病気の名前ではなく、腰部を主とした痛みやはりなどの不快感と
いった症状の総称です。一般に座骨神経痛を代表とする脚の痛みやし
びれを伴う場合も含まれます。腰痛は誰もが経験する痛みです。



介護現場での腰痛を防ぐためには、

福祉機器の利用により作業者の負担を軽減する方法



設置式リフト



スライディングボード

適切な作業方法を定めて無理な動作や姿勢を防ぐ方法



作業対象物や利用者を体に近づけて作業します



などが知られていますが、

同一姿勢で滞った血流の改善、柔軟性のアップ、そして筋力のアップはもちろんですが、この筋力がタイミング良く発揮されなければなりません。筋肉の強化や柔軟性を向上させる「ストレッチ」が効果的です。◇◇◇伸びている箇所をしっかりと意識しながらストレッチしましょう◇◇◇

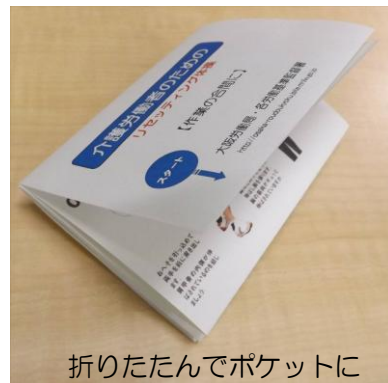
- ◆作業の前に、寝起きの身体を賦活させる《ウォーミングアップ体操》
- ◆作業の合間に、疲労した筋肉の血流を改善させる《リセット体操》 ウラ面
- ◆作業後に、仕事で酷使して縮んだ筋をストレッチする《クーリングダウン体操》

谷折り
(折りたんでから山折)



ハサミかカッターナイフで切ります

このリーフレットは大阪労働局ホームページからダウンロードできます



折りたんでポケットに