

たったの
3秒で

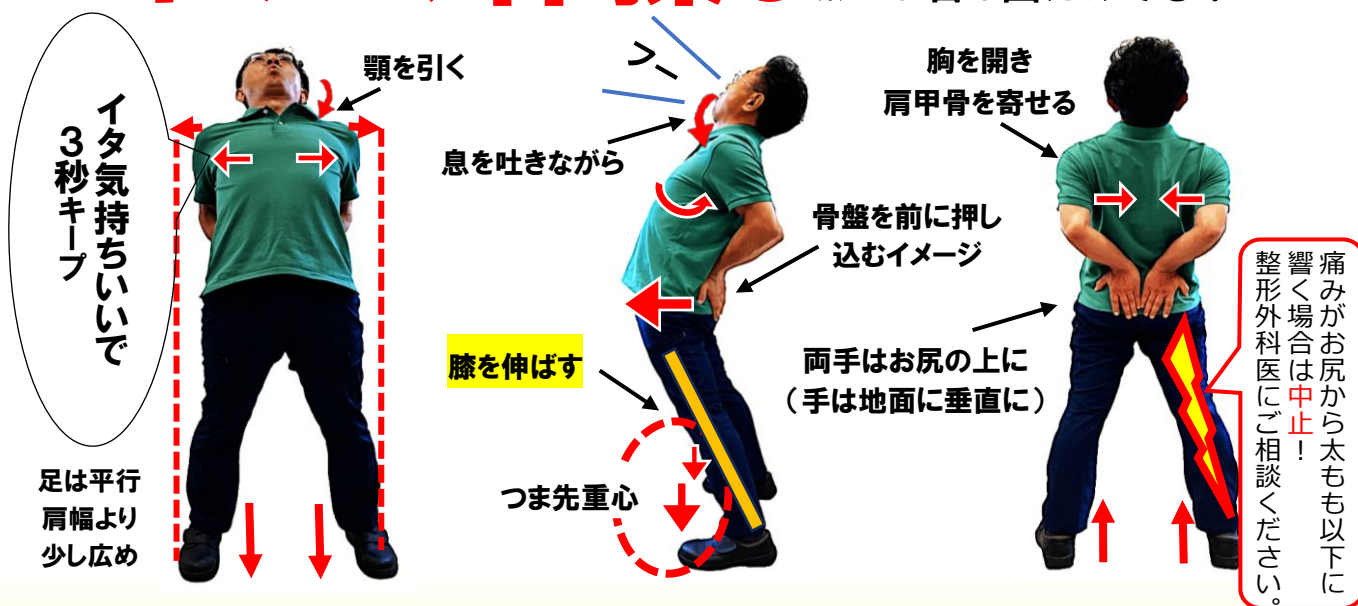
腰痛を やりすごそう！



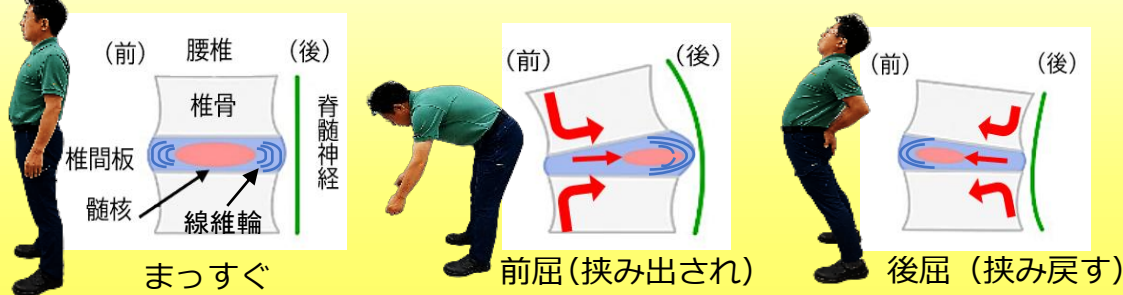
「腰痛予防マニュアル」

これだけ体操® ※

作業中・途中・作業後などに
1日1回だけでも！



腰をしっかり反らして髓核のずれを戻すイメージ



腰痛予防の新常識ポイント

NEW!

① 腰痛になっても、できるだけ動く！

NEW!

② 意識を集中して、パワーポジションで！

③ 腰痛もストレス反応！(脳の機能障害)

ストレス対策して楽観が緩和への近道！



※「これだけ体操®」は、元東京大学医学部附属病院特任教授
松平浩医学博士（現在 TMBC 院長）が提唱した腰痛の予防体操です。



「みつだらボ HP」



自分に当てはまるものがないか、第三者的な目で一度客観的に見つめ直してみましょう！

ストレス要因を知ること、それとうまくつきあう術^{すべ}をみつけることがストレス対処の秘訣です。

職場に見られる代表的なストレスの要因		ストレスに対応するための「小さな目標」の立て方の例
仕事そのもの	やることが多過ぎていっぱいいっぱい	仕事をリストアップし、やるべきことの優先順位をつけ、終業時には確認の☑印をつける。
	リスクの高い利用者に対する不安感	記録やマニュアルを読む時間をつくる。一人ひとりの利用者の様子（リスクも含めて）を自分の目でよく「見て」対応する。
	毎日同じことの繰り返しで単調だ	利用者や職場の仲間から感謝されたことを思い出す。「成功の方程式」を確認し、何か一つでも工夫を試みる。
人間関係	職場内での孤立感	積極的に報告や連絡・相談、質問をすることで、自分から関わりを増やす。
	上司と合わない、ついていけない	上司の役割や上司の好きな部分、尊敬できるところを敢えて書き出してみる。
	悩みの相談相手がいない	自分の悩みを率直に書き出し、簡単な悩みから一番相談しやすい人に打ち明けてみる。
組織内の役割	能力以上の役割が要求されている	苦手な仕事を書き出し、なぜ苦手なのか、その要因を具体的に探す。
	自分の役割がはっきりしない	やってきたこと、これからやるべきことを書き出し、上司に確認する。
組織の方針・仕組み・風土	組織の方針・仕組みに対する不満	組織や上司が求めているものは何か、自分なりに考えてみる。引き継ぎやミーティングでポジティブに質問し、自分の考え方を述べる。
	組織や上司の指導姿勢に対する不満	自己啓発の目標を具体的に設定する。職場内外で理想のモデルを探す。
キャリア	将来に対する不安	自分が「できること」、「やりたいこと」、「役に立ちたいこと」を書き出し、3年後、5年後の自分のキャリアアップの理想像を描いて具体的にイメージしてみる。

※役職者の方は、部下や同僚の「小さな目標」達成に向けて協力、支援しましょう。

誰にでもできる「3つのトライ」で、ドーパミンやセロトニンの分泌を促すプラス習慣を身につけましょう！

トライ1：仕事の前に「よっしゃ！」で気合い一発！

仕事を始める前に「よっしゃ！」と心の中で宣言して、仕事モードに気持をセット。そうすると、仕事への集中力も高まります。苦手な仕事でも、乗り気のしないことでも、「よし、やるぞ！」と言いかけて、前向きにとらえることで、楽にできるようになります。

トライ3：仕事とプライベートの切り替えに「ケジメ」をつける

仕事が終わったらダラダラ仕事のことを考えるのではなく、ギアを切り替えましょう。音楽や読書、友人とのダベリング。ウォーキングは心身のリフレッシュに最適です。

※歩数計を携帯したほうが1日歩数が確実に増えます。

※100m先を見て、背筋を伸ばして歩くとう爽快です。

トライ2：仕事中は「オアシス」から関係づくり

仕事中は

- ① はようございます（笑顔と挨拶）
- ② りがとう（感謝の気持ち）
- ③ つれいします（礼儀ある姿勢）
- ④ みません（素直な態度）



の声かけと心がけで臨みましょう。
きっとたくさんのフィードバックが期待されます。
すでにできている人は、「オアシス」にプラス一言を加えましょう。

ピンチ！こんな時は…

● 落ち込んでしまったら…

好きなことに集中しましょう！
自分の好きなこと、リラックスできること、過去に感動したことを書き出し、再び始めてみましょう。明日からの活力が湧いてきます。（お酒はほどほどに…）

● 怒りや不満が爆発しそう！

その日不満に感じたこと、イライラしたことを自由にノートに書き出してみましょう。気持ちが楽になり、自分を客観的に見るができるようになります。

● イラっ！としたら…

イラっ！としたり、パニックリそうな時は、以下の要領で深呼吸をしましょう。

- ① 目を閉じ、背筋は伸ばし、できるだけ肩の力を抜く。
- ② ゆっくり4つ数えながら鼻から息を吸い込む。
- ③ その後8秒かけてゆっくりと息を吐ききる。

