

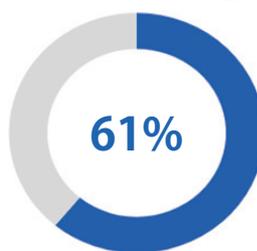
## 腰痛予防ストレッチ習慣化とノーリフトケアの推進 ～ リハビリテーション部の取り組みの紹介 ～

当院では、病院が職員・患者・地域の健康づくりに主体的に取り組むという HPH（Health Promoting Hospital）の理念のもと、リハビリテーション部でも職員の健康保持を目的とした活動を進めています。その一環として今年度は「腰痛予防」をテーマに、ストレッチ習慣とノーリフトケアの推進に取り組んでいます。

### ■職員を対象に腰痛調査を実施

当院職員を対象に腰痛に関する調査を実施したところ、およそ6割が何らかの腰痛を経験していることが明らかになりました。日常的なストレッチや運動習慣を持つ職員ほど腰痛が少ない傾向がみられ、とくにストレッチの頻度が高いほど予防効果が大きいことが示されました。一方で、中腰姿勢の多さ、長時間の立位作業、重量物の取り扱いといった業務特性が腰痛のリスクを高めている点も浮き彫りになりました。

当院職員の腰痛既往率



＜腰痛がもたらす影響＞

- ・ 離職率の増加  
（医療職の離職理由の上位）
- ・ 業務効率の低下  
（患者ケアやチームワークへの影響）
- ・ 個人の QOL 低下  
（仕事外の生活の質にも影響）

### ■朝礼時のストレッチの導入

こうした結果を受け、リハビリテーション部では毎日の業務の中で無理なく取り組める「朝礼時の腰痛予防ストレッチ」を導入しました。朝礼後の5分間を確保し、腰部や股関節周囲の筋肉を中心に全員でストレッチを実施することで、「忙しくても続けられる」予防行動として習慣化を図っています。短時間ではありますが、業務前に身体を整えることで、腰部の筋緊張緩和や可動性の改善につながり、仕事中の負担を軽減する効果が期待されます。



朝礼後のストレッチの様子

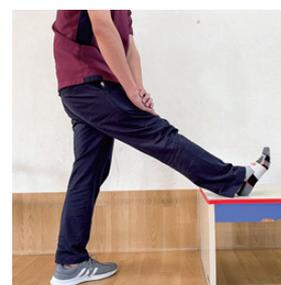
＜ストレッチの例＞



股関節前面のストレッチ



股関節内側のストレッチ



股関節後面のストレッチ

### ■院内での取り組み

腰痛対策として欠かせない「ノーリフトケア」の推進にも取り組んでいます。患者移乗（ベッドからストレッチャー間の移動など）の介助時の足腰への負担は腰痛発生の大きな要因であり、適切な補助具（スライディングシート）の活用や安全な移乗方法の浸透は職員の身体を守る上で重要です。必要に応じて実技指導や情報共有を行い、職員一人ひとりが安全に業務を遂行できる環境づくりを進めています。

これらの取り組みは、職員の健康を守るだけでなく、質の高い医療の提供にもつながります。今後も継続的に効果を評価しながら、病院全体に健康づくりの輪を広げていきます。

# FLAt (フラット) でらくらく通院!

岡山市は公共交通の維持・拡充の取り組みの一環で支線バスの運行を始めています。支線とは、商業施設や病院などが集まる拠点と周辺地域を結ぶバス路線です。現在4路線あり、中でも「東山・操南台団地線」は東山から協立病院、平井小学校、操南台団地を結ぶルートで、地域住民の方にとって協立病院への通院にもご活用いただける路線です。

## FLAt 東山・操南台団地線



詳細は岡山市のホームページから「FLAt」で検索、または下記二次元コードからご確認ください。



## 運賃

**200円均一**

(ハレカ・ICカード180円、ハレカハーフ90円)

**半額** 小学生、障害者手帳提示、おかやま愛カード提示 (現金:100円、ハレカ・ICカード:90円)

**無料** 未就学児 (小学生以上の同伴者1名につき1名無料) (乳児は同伴者の有無に関わらず無料)

## バス時刻表「東山・操南台団地線」

### 支線の時刻表 (循環線)

東山	山陽学園中学・高校前	国清寺前	協立病院前	網浜	網浜中	網浜下	新道元町	木材市場入口	新道上平井	平井小学校	四軒屋住宅	四軒屋	操南台団地西	操南台団地中	操南台団地東	操南台団地入口	一区	六区	操陽団地	南山寮	東山カントリー	岡山国際ホテル	桜ヶ丘	護国神社前	東山一丁目	東山
----	------------	------	-------	----	-----	-----	------	--------	-------	-------	-------	-----	--------	--------	--------	---------	----	----	------	-----	---------	---------	-----	-------	-------	----

### ■平日

													9:40	9:40	9:41	9:41	9:43	9:44	9:44	9:44	9:45	9:46	9:47	9:48	9:49	9:50
9:50	9:50	9:51	9:51	9:52	9:52	9:53	9:53	9:54	9:54	9:55	9:55	9:56	9:59	9:59	10:00	10:00	10:02	10:03	10:03	10:03	10:04	10:11	10:12	10:13	10:14	10:15
10:15	10:15	10:16	10:16	10:17	10:17	10:18	10:18	10:19	10:19	10:20	10:20	10:21	10:24	10:24	10:25	10:25	10:27	10:28	10:28	10:28	10:29	10:36	10:37	10:38	10:39	10:40
14:45	14:45	14:46	14:46	14:47	14:47	14:48	14:48	14:49	14:49	14:50	14:50	14:51	14:54	14:54	14:55	14:55	14:57	14:58	14:58	14:58	14:59	15:06	15:07	15:08	15:09	15:10
15:10	15:10	15:11	15:11	15:12	15:12	15:13	15:13	15:14	15:14	15:15	15:15	15:16	15:19	15:19	15:20	15:20	15:22	15:23	15:23	15:23	15:24	15:31	15:32	15:33	15:34	15:35
16:00	16:00	16:01	16:01	16:02	16:02	16:03	16:03	16:04	16:04	16:05	16:05	16:06	16:09	16:09	16:10	16:10	16:12	16:13	16:13	16:13	16:14	16:21	16:22	16:23	16:24	16:25
16:25	16:25	16:26	16:26	16:27	16:27	16:28	16:28	16:29	16:29	16:30	16:30	16:31	16:34	16:34	16:35	16:35	16:37	16:38	16:38	16:38	16:39	16:46	16:47	16:48	16:49	16:50

### ■土日祝

15:10	15:10	15:11	15:11	15:12	15:12	15:13	15:13	15:14	15:14	15:15	15:15	15:16	15:19	15:19	15:20	15:20	15:22	15:23	15:23	15:23	15:24	15:31	15:32	15:33	15:34	15:35
15:35	15:35	15:36	15:36	15:37	15:37	15:38	15:38	15:39	15:39	15:40	15:40	15:41	15:44	15:44	15:45	15:45	15:47	15:48	15:48	15:48	15:49	15:56	15:57	15:58	15:59	16:00
16:00	16:00	16:01	16:01	16:02	16:02	16:03	16:03	16:04	16:04	16:05	16:05	16:06	16:09	16:09	16:10	16:10	16:12	16:13	16:13	16:13	16:14	16:21	16:22	16:23	16:24	16:25

