

講義内容

施設名	希望の館	所 属	リハビリテーション
職 種	作業療法士	氏 名	濱岡 孝之
講義、研修タイトル	職員対象の腰痛・膝痛予防研修（K Y 研修）		
分野・キーワード	職員の健康管理、腰痛・膝痛対策、ダイエット		
対 象 者	一般		
講義内容・概要			
職員対象です。実技が中心となる腰痛、膝痛予防教室です。			
腰痛・膝痛に悩んでいない人にもダイエット等のサポートになる内容となっています。			
1、腰痛の理解			
2、腰痛対策			
3、腰痛の理解			
4、腰痛対策			
5、実技（筋力強化）			
主に実技が中心となっています。			
様々な家庭用エクササイズ器具も紹介してみたいと思います。			
事前に質問やリクエストがあれば、お答え、アドバイスするような時間も作りたいと思います。			
（日常での介助方法や、具体的な治療方法など）			
必要時間	50 分程度	対象人数	特になし。
準備物	パワーポイント使用。実技ができる場所が必要となります。その他、治療、エクササイズ器具はこちらから持参したいと考えています。		
備考、その他			