

令和元年度 Cherish の会 第1回研修会報告

安城更生病院 吉田 なお子
岐阜医療科学大学 桐山 彩季

2019年6月23日(日)名古屋市立大学病院 会議室で Cherish の会研修会を開催いたしました。今回は「腰痛にさよなら！体が楽に仕事ができる正しい体の使い方講座」というテーマで53名(内:非会員6名)ご参加いただきました。

研修会当日、参加者の皆さんに“気になっているところはありますか？”という内容の調査をしたところ、腰痛や肩こり、目の疲れなどを感じている方が多くいらっしゃいました。

その中で今回は主に“腰痛”について「理学療法士が考える！痛みの原因とそのケアの方法」という内容で刈谷豊田総合病院の理学療法士の池内健さんからお話していただきました。

はじめに腰痛の原因についてお話がありました。腰痛は脊椎や神経、内臓、血管などの身体的な原因に加え、心因性(ストレス)のものがあるそうです。腰痛は睡眠により改善することも多いため、まずは十分な休養をとることが大切だと感じました。

続いて放射線技師の現状について、アンケート結果を交えながらお話していただきました。腰痛や頸部痛を感じている放射線技師が男性で約6割、女性で約8割と多い印象を受けました。作業別要因としては①重量物の取り扱い(ポータブル等使用機材の運搬等)、②患者の移動・移乗介助、③座位関連(データ処理等)が挙げられていました。立位に比べて座位では1.4倍程度、腰の負担が大きくなるというお話が印象的で、講演の終盤では少しでも体が楽になるストレッチとして、座って行う運動、立って行う運動を教えてくださいました。腰痛を感じながらの仕事は辛く、生産性低下を招く要因となります。自分や周囲のためにも、まずは働く自分自身のケアをする重要性を理解することができました。



後半は「ウォーキング講師が教える！体に負担をかけず周囲に好印象を与える

立ち方・歩き方レッスン」という内容で美脚ウォーキングスタイリスト®をされている各務琴美さんにお話ししていただきました。美脚ウォーキングとは、モデルウォーキングではなく日常の姿勢や歩き方に着目し、長年の癖や歪みを整えて、美姿勢・美脚・美スタイルになることを目的としていること、それにより腰痛や肩こり、冷え症の改善につながるということを教えて頂きました。また、姿勢や歩き方を変えることで、自分に自信が持てるようになることや、周囲からの印象も好印象になるとお話してくださいました。

その後実技として、参加者でペアを作り、自分の立ち姿勢や座り姿勢を写真に撮り合い、先生の指導を受ける前と後を比べました。先生の講義の前は歪んでいた体が、講義の後は真っすぐになっていることを実感できました。



最後にウォーキングの指導を行って頂きました。初めは慣れない様子でぎこちない歩き方になっていましたが、何度か行ううちにきれいな歩き方に変化していました。

講義のあと参加者の方から、今まで聞いたことがない講習でしたが、とても参考になった、日常に取り入れていきたいという声を聞くことができました。体を使う仕事のため、腰や肩など体に痛みを感じることもありますが、この研修会で得たことを日常に取り入れ、少しずつセルフケアを行って頂けたら良いと思います。

