

第5回介護支援セミナー

「腰痛予防にひと工夫！」



介護は“重労働”です。介護を必要とする人を抱えたり、持ち上げたり、支えたりしなければなりません。相手は人なので、事故や怪我をさせてはいけないため、精神的ストレスもかかります。介護現場でみられる腰痛は主に、筋肉の過度な持続的緊張によって起こる筋・筋膜性腰痛と、椎間板への無理な荷重によって起こる腰椎椎間板ヘルニアです。

日常生活の工夫、介護動作の再確認し、予防体操でいつまでも元気に長生きし、介護する人、される人が腰に負担をかけない生活を送るためのセミナーです。

また、介護の不安等にもお答えしますので、お気軽にお越しください。



日 時 2014年1月16日（木）
13:00～14:30（約90分）
場 所 ボルファートとやま8階「802号室」
講 師 保健師 藍口 陽子 氏
募集人数 60名
締 切 日 2014年1月10日（金）
主 催 （一社）富山県労働者福祉事業協会
共 催 （公財）介護労働安定センター

受講料
無料

申込書（FAXでお申し込みください）

氏名		男女	連絡先	—	—
勤務先					
住所					
現在介護業務に携わっている	いる いない				

<申込先> 富山県労働者福祉事業協会 事務局

〒930-0857 富山市奥田新町8-1（ボルファートとやま10階）

TEL 076-431-0539 FAX 076-431-0510