

『毎朝、腰痛体操行っています』

看護部

当院は、神経筋難病疾患の患者さんが多く入院されており、そのほとんどが一日中床につかれています。そのため、患者さんの体位変換や移動及、入浴介助など日常的な援助は、全て私たち看護・介護職員（看護スタッフ）が協力し合っています。

身体を資本として働いている看護スタッフには、一方で持病として腰痛や膝痛をかかえる職員も多数おりました。看護部としては、それを悪化させないために、5年程前より毎朝始業時に、各病棟スタッフステーション内で腰痛体操を行うこととしました。



この体操は腰痛予防にも効果的で、それ以来重症化したとの話は聞きませんし、腰痛を訴える職員も少なくなりました。また、体操を行うことで心と体の準備が出来て、「今日も1日頑張ろう！」という新たな気持ちになります。



このように、全看護スタッフが腰痛体操を行うことで心身ともに健やかに過ごすことが出来、患者さんにとっても安全・安心して療養に専念することができます。