

～家庭で役立つ看護の知識～

負担の少ない姿勢や動作を知って腰痛を予防しよう

日時：2022年10月29日（土）14:00～

場所：兵庫医科大学 神戸キャンパス M204講義室

講師：兵庫医科大学 看護学部

鈴木みゆき、井上正隆、宮前奈央（基盤看護学）

[受付] 13:30～
[講演] 14:00～15:00
[健康相談] 15:00～16:00
※講演テーマ・薬一般についてのご相談をお受けいたします。
★事前申し込み優先

参加費
無料



無理な姿勢や動作をしてしまい、体を傷めてしまったことはありませんか。看護師は、患者さんの看護ケアをするとき、常に患者さんの安全や安楽を守ることを目指すとともに、自分自身の身体を傷めてしまわないように留意しています。このときに活用する「ボディメカニクス」の知識は、介護・看護者だけでなく、健康な方々が日常生活を送る中でも、役立つ内容です。地域の皆様にご活用頂けるように日常生活の中の姿勢や動作を通して、お伝えしたいと思います。

お申し込み お電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。

〒650-8530 神戸市中央区港島1-3-6

兵庫医科大学 神戸キャンパス（地域連携担当）

TEL：078-304-3111 FAX：078-304-2713

メール chi-ki@ml.hyo-med.ac.jp

*参加証は発行いたしません。当日直接会場にお越しください。

*車でお越しの方は、駐車場の数に制限がありますので事前にご連絡ください。

*兵庫医科大学 神戸キャンパスへのアクセス

ポートライナー「三宮」駅より「みなとじま」駅下車西へ徒歩約10分

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、検温・手指消毒のお願いをしております。

検温の結果によっては参加をお断りする場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、本講演を中止あるいはオンラインで行う代替企画に変更する場合があります。



兵庫医科大学 看護学部 (基盤看護学)

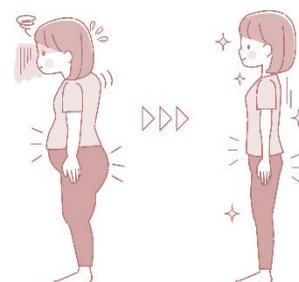
講師 鈴木みゆき、井上正隆、宮前奈央

看護学の学習内容の中には「ボディメカニクス」という言葉があります。人間工学が発達してきたなかで、どのような姿勢・動作によればエネルギーを無駄に消費せず、疲労を避けて、効率よく作業できるかをあらわす言葉として使用されています。

看護師は、対象者である患者さんにとって、安全に不快なく安楽であるように援助を行う必要があります。また、それだけではなく、看護師自身も身体を傷めてしまわないように、科学的で効率のよい合理的な姿勢や動作で行うように「ボディメカニクス」の知識を活用しています。介護・看護動作に限らず、「ボディメカニクス」を知ると日常生活でも身体を傷めにくい姿勢や動作を心がけることができると思います。

負担のかかる姿勢や動作の結果、とくに生じやすい問題として腰痛があります。今回は、地域にお住まいの皆様にとって、ご活用頂きやすい内容になるように、日常生活の中での行動をとりあげながら、負担の少ない姿勢のとり方、動作の仕方、持ち方・運び方などを、ご紹介したいと思います。

皆様のご参加をお待ちしております。



●次回公開講座予定● 2023年3月18日(土) 医学部 担当
開催場所：西宮キャンパス 平成記念会館 予定

ポアイ4大学による連携事業

10月29日 公開講座

「負担の少ない姿勢や動作を知って腰痛を予防しよう」

参加申込用紙

ふりがな		性別
お名前		男性 ・ 女性
連絡先電話番号	()	

(FAX送信先 078-304-2713)