

## 腰痛・頸肩腕障害予防指導研修仕様書

### 1 実施目的

京都市内の民間社会福祉施設に勤務する職員を対象に、腰痛及び頸肩腕障害の発生メカニズムや予防方法について、講義及び実技を通して理解を深め、発生予防に役立てる。

また、施設長としての、職員の健康管理意識の向上を図る。

### 2 受講対象者、人数

京都市内の民間社会福祉施設（下表参照）の施設長及び常勤職員

年間約1,000名

所管課	施設
保育課	保育所，昼間里親
児童家庭課	乳児院，児童養護施設，母子生活支援施設，情緒障害児短期治療施設，児童自立支援施設，自立援助ホーム
長寿福祉課	養護老人ホーム，特別養護老人ホーム，軽費老人ホーム
障害保健福祉推進室	障害児入所施設，障害児通所支援事業所，障害者支援施設，障害福祉サービス事業所

### 3 実施時期

10月から2月を予定

### 4 実施場所，実施時間，実施回数

- 時間帯は、すべて15:00～16:30を予定
- 会場は本市が確保し、会場使用料は本市が負担します（1会場あたり70～80名）。
- 実施エリアや日時については変更する場合があります。

#### (1) 職員対象分

下のエリアごとに、各1回、計13回の実施を予定。

北区，上京区，左京区，中京区，東山区，山科区，下京区，南区，右京区，西京区（洛西地域除く），西京区洛西地域，伏見区（醍醐地域除く），伏見区醍醐地域

#### (2) 施設長対象分

年1回実施を予定

## 5 実施内容

- 会場及び日程調整は本市と受託者との間で調整のうえ行う。
- 受託者は、対象となる施設に対し、研修実施に係る周知を行う。
- 受託者は会場ごとの参加申込の受付を行う。
- 受託者は参加者が提出する受講票を回収し、本市に参加人数の報告を行う。
- 実施報告書を提出する（様式自由）。

### (1) 職員対象分

- ・ 腰痛・頸肩腕障害発生メカニズムや予防の姿勢について
  - ・ 腰痛・頸肩腕障害予防のための筋力トレーニング，ストレッチ体操
- ※ 講義・実技60分，質疑応答・個別相談30分とする。

### (2) 施設長対象分

- ・ 職員の健康管理腰痛・頸肩腕障害の予防
  - ・ 施設に勤務する職員に係る，施設長としての健康管理意識の向上について
- ※ 90分間の講義とする。