

## ストレッチでリラックス

### ポイント

- ①はずみをつけずにゆっくり伸ばす。(10~30秒)
- ②痛みを感じるころまでは伸ばさない。
- ③呼吸を止めずに、自然呼吸で行う。
- ④伸ばしているところに意識を向ける。



### 上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る。

### 背中

首・肩・背中力を抜いて、からだを前に倒す



### わき腹

片手を上げ、肘をゆるめ横に倒す。

### 腰

背中を伸ばしたまま、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ。



### ふとももの前

片手で壁などにつかまり、もう一方の手は足の甲を持ち、かかとをお尻につけるようにする。



### 脚の後ろ

浅く椅子に座り、片足の膝を伸ばし手で軽く押さえながら、からだを前に倒す。

## ヒヤリ・ハットについて

### 1 ヒヤリ・ハットとは

- (1) 介護労働業務や介護の交通途上等で、事故や災害にならなかったが、「ヒヤッとした」「ハットした」等の「危険に感じたこと」、「肝を冷やしたこと」を「ヒヤリ・ハット」といいます。(一歩間違えれば事故、災害になるおそれがあります。)
- (2) ヒヤリ・ハット吸い上げ活動は、作業時の不安全な行動や運転、福祉用具等の不安全な状態を吸い上げて、同じ情報を共有し対策をとることにより労働災害を未然に防止しようとするものです。

### 2 ヒヤリ・ハット活動の実施方法

- (1) 社長、管理職、ホームヘルパーそれぞれが、仕事上において「ヒヤッとした。ハットした。」時の状況を別紙の報告用紙に記入し、事業場の担当者に提出します。  
現場の状況について、携帯電話のカメラやデジタルカメラで簡単に写すことができる場合は、写真を付けるとより分かりやすく簡単に報告ができます。
- (2) 事業場の担当者は、朝礼やミーティング、会議等で紹介し、なぜ危険な状態であったかを認識するとともにその状態にならないような対策を考えます。
- (3) 危険な状態やそれに対する対策についての情報を共有することにより、事故や災害の再発防止を図るとともに安全意識の向上を図ります。

### 3 「ヒヤリ・ハット」報告を出しやすくするためには

- (1) 管理者やサービス提供責任者等は、出しやすい雰囲気づくりに取り組み、自らが率先して提出すること。
- (2) 書式、報告内容、対策案をけなさず、前向きにとらえること。また、報告内容について報告者のミスや不注意にしないこと。
- (3) 報告に対し、上司の人がコメントをするとともに、迅速に対策を実施すること。
- (4) 優秀な報告について、表彰等を行うことも普及拡大の一つの方法となります。