

NHK ラジオ深夜便「景色の見える音楽」「音の絵本」で話題の音楽家

守時タツミ

LIVE TOUR 2019

～景色の見える音楽会～

山や海、町の音など、その土地で聞こえてくる音を録音し、その時目にした風景と感じた思いを曲にした「MOTTAINAI SOUND」のコンサートを開催します。



音楽家
守時タツミ
f moritokitatsumi
t @tatumimoritoki
moritokitatsumi.com

プロフィール /
キーボードプレイヤーとして音楽活動を開始。コンサートツアー、レコーディングから、アレンジ、プロデューサーまでこなす。今まで関わったアーティストは、佐野元春、ザ・ハイロウズ、Kinki Kids、藤井フミヤ、hitomi、田村直実からClementineにまで至る。
また、Carmin Apice、Tony Franklinらで結成されたPearlのツアーにも参加。後にベネチア映画祭招待作品「千年旅人」など映画音楽も手がけるようになる。2007年より「100年後の子どもたちへ」という思いでdecibelを立ち上げ、活動を展開する。
「おとえほん」や「MOTTAINAI SOUND」などの企画、プロデュースを手がけ、高い評価を得ている。2015年より、NHKラジオ深夜便にてレギュラーコーナーを受け持つ。

「景色の見える音楽会」開催日程

- 3月 9日 (土) 群馬県 桐生市 桐生市市民文化会館 小ホール
- 3月10日 (日) 福島県 飯館村 飯館村交流センター
- 3月15日 (金) 佐賀県 唐津市 旧唐津銀行 多目的ホール
- 3月16日 (土) 長崎県 壱岐市 壱岐市立一支国博物館
- 3月21日 (木・祝) 北海道 北見市 北見・石倉交流センター
- 3月22日 (金) 北海道 弟子屈町 川湯の森病院 14:00 開演 入場無料**
- 3月24日 (日) 北海道 美瑛町 丘のまち交流館 bi.yell (ビ・エール)
- 3月25日 (月) 北海道 旭川市 旭川市神楽公民館 木楽輪ホール
- 3月26日 (火) 北海道 剣淵町 剣淵町絵本の館
- 3月29日 (金) 京都府 城陽市 文化パルク城陽 (コスモホール)
- 3月31日 (日) 岡山県 岡山市 J-HALL (岡山大学鹿田キャンパス内)
- 4月 6日 (土) 東京都 品川区 五反田文化センター 音楽ホール
- 5月12日 (日) 岩手県 奥州市 正法寺



【お申込】 mimisuma@decibel.jp (氏名、人数、開催場所をご明記の上、お申込ください)



VOL.7



2019.2

発行：共生会グループ
編集制作：医療法人共生会 企画広報部
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30
TEL 015-483-3121
https://www.hi-izurutokoro.com/

衛生委員会の活動

衛生委員会とは、常時雇用する労働者数が50名以上の事業所では、労働安全衛生法により義務づけられている委員会です。

各部署の職員代表が集まり、職員が安全・快適に働くための職場環境づくりや、職員の疾病予防・健康増進のための話し合いが行われます。医療施設では、通常の事業所とは異なり、病原体・薬品・化学物質・放射線への暴露に対する危険性など重要な課題が多くありますが、十分に対応されていない場合もあることが指摘されています。

川湯の森病院でも衛生委員会を設置、毎月1回、産業医を交えて開催しています。各部署の環境整備巡回をし、職場における労働者の健康増進対策や健康障害防止対策を実施しています。

今回は、看護・介護者の多くが抱える問題、「腰痛」にスポットをあて、実態の把握を行いました。腰痛は多くの業種および作業において見られます。その中でも看護職・介護職においては、比較的、腰痛の発生の多い職場となっています。さらに、腰痛の有無は看護職・介護職の離職意向

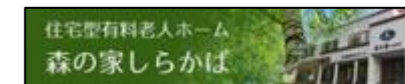
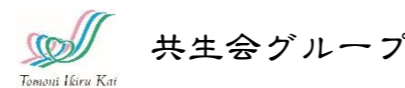


産業医
川湯の森病院 副院長
佐野正行

(程度によっては働けなくなる)にも優位に影響しているため、看護・介護の職場における腰痛予防は人材を確保する意味でも重要な課題となっています。

今回、実施した「腰痛に関するアンケート」の結果から見えた川湯の森病院での腰痛の傾向と対策をお知らせいたします。

※ 詳細は中面に続きます。

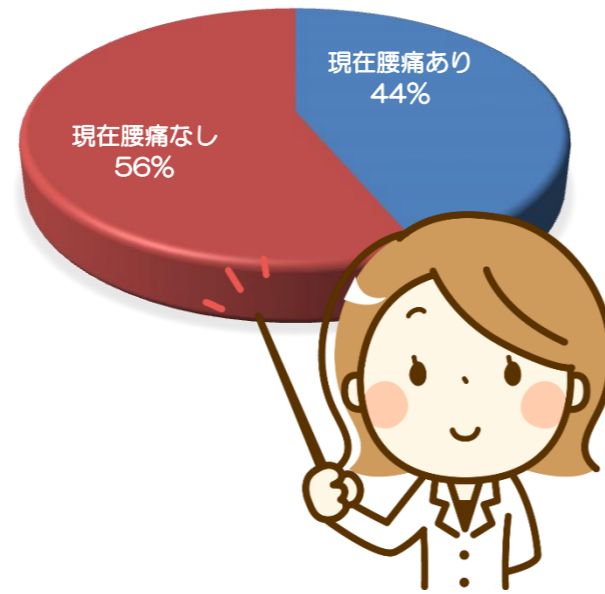


腰痛アンケートの結果・傾向

現在、腰痛の自覚症状がある職員は全体の44%でした。

しかし、「現在腰痛なし」と答えた職員の中には、自覚が無かったり、治療済みの場合があり、潜在的な腰痛の実態は深刻と捉えています。

腰痛の多くは、原因を特定できない（診断名がつかない）「非特異的腰痛」であることがわかっています。非特異的腰痛の場合、過度な安静は、脊椎や背筋の硬直を招きます。そうすると、かえって痛みが増したり、腰痛が再発したりする場合があります。



川湯の森病院での腰痛実態

• 業種による違い

川湯の森病院での業種は大きく分けて、看護師、介護士、事務員（デスクワーク）に分類されます。当院は療養型の病院ですので、患者さんの体位交換や入浴介助、おむつ交換などの介護業務、立ち仕事が中心になります。そのため、デスクワーク業務の職員よりも、看護師、介護士に腰痛がある割合が多いです。

また勤務歴が10年以上の職員に腰痛持ちの割合が顕著に高いです。

• 運動と腰痛の関係

日常から運動している職員は、運動していない職員に比べ、腰痛の割合が半分でした。常日頃の運動は腰痛予防につながるようです。また、腰痛のある職員の方が定期的なストレッチを行っている割合が高かったです。これは、腰痛による痛みを和らげる体操や作業前の準備運動などを行っていることがうかがえます。無理のない範囲で適度な運動を心がけましょう。

• 飲酒・喫煙と腰痛の関係

1日10本以上の喫煙者に若干の腰痛の傾向が見られましたが、飲酒、喫煙による腰痛の有無に有意な差はみられません。ただし、喫煙は末梢の血流障害を引き起こします。その結果、椎間板や周辺の筋肉への栄養補給が不十分となり、椎間板の変性などが起こりやすく、腰痛のリスクとなります。受動喫煙でも同じ様に、腰痛のリスクが高くなります。タバコを吸う人は、本人の健康そして周りのことを考えながら、生活を見直してみたいかがでしょうか。



• 食事と腰痛の関係

1日の食事回数による違いはありませんでした。当院の職員のほとんどが3食きちんと摂っている結果になりました。バランスのとれた食生活は健康にもつながります。外食の回数についても調査しました。週1回くらいのペースで外食をしている人に「腰痛なし」の回答が多かったです。時々家事仕事などから解放され、身体的にも精神的にもリラックスする機会を心がけてみるのも一つの方法ではないでしょうか。

川湯の森病院の腰痛予防対策

腰痛になる一番の要素に、入院患者さんの移動があります。ベッドから車イス、ベッドからストレッチャーへの移乗時には、入院患者さんを抱きかかえていました。安全面に心がけていましたが、患者さんにも職員の腰にもとても負担のかかる状態でした。

そこで、入院患者さんの安全・安楽な移乗と職員の負担軽減を目的に、スライディングシートと介護用リフトを導入しました。

また、業者の方を招いて、体位交換などの介護実践講習会も行っています。



介護用リフト



スライディングシート

家庭で出来る腰痛予防

• 背筋を真っ直ぐ伸ばした正しい姿勢を保つことを意識する。

寒さが厳しくなるこの時期は、寒さで体が縮こまることで前かがみ姿勢（猫背）をとりがちです。前かがみ姿勢は背中や腰への負担が増える姿勢ですので意識して背筋を伸ばすようにしましょう。

• 体を冷やさない。

体が冷えると筋肉も固くなります。筋肉が動かず、脊椎を支えきれなくなり、椎間板がつぶれて腰痛の原因となります。軽い準備運動をしてから作業に入りましょう。

• 中腰の姿勢をとる場合は次のことを意識する。

上半身だけでなく、膝を使って全身の筋肉を有効に。お腹（腹筋）に力を入れるようにすると少し楽になります。

※ 次号にて腰痛予防のストレッチ方法を掲載する予定です。

