

Lady Go!! 第21号



..* 貴方は、ストレスオフ出来ていますか? *.*.*.*

11月23日(祝)は、勤労感謝の日であり、「ストレスオフの日」として記念日登録されています。2016年度の全国女性7万人を対象としたストレスチェックの調査報告では、ストレスオフ1位は鳥取県であり、福井県は43位と、ややストレス高めな女性が多かったそうです。また、医療施設の7割以上が、メンタルヘルスの不調を訴えており、PTのストレスに関する報告では、ベテランPTよりも若手PTにおいてそのリスクが高いことが懸念されています。その内容として、上司からのサポートが得られないことや、職業に対する理想と現実の差を意味するリアリティショックやバーンアウトが満足度の低下に影響しているそうです。このストレスケアの重要性について、先日(11月21日)の福井新聞では、若狭地区でココロとカラダの健康づくりに取り組むユニット“養生デザイン”を立ち上げたPT 山中雄大先生が紹介されていました。ストレスケアのためには、「ストレスを感じる原因に目を向ける」、「自分を知る」、「人との考えや相性が合わないことを“違い”と認識して受け入れる」ことが大切であると提案していました。ベテランPTは、若手PTの育成のためにも、ストレスケアの重要性を認識し、達成感が得られやすい環境作りや臨床に安心して取り組めるサポートが必要であると感じました。(福井総合クリニック 久保憂弥)

2023 第2回 ワークライフバランス部研修会

理学療法士の健康

— 病院～地域で働くPTさんへ

明日からでもできる労働の安全と腰痛予防 —

病院職員向けの安全衛生管理をもとに、実際に行っている転倒腰痛予防の活動についてお話いただきます。運動資料のご紹介もあります。ひとりの働き手としての自身の健康を守り、かつ日頃のお仕事に生かしませんか?

講師 : 相馬亜妃 氏 (社会医療法人 寿人会 木村病院)

入退院支援地域連携部と総合事業通所C型を兼務する理学療法士(介護予防認定)
産業理学療法の学びを軸に現場で働く医療スタッフの働きやすさや健康づくりの携わる

日時 : 令和6年1月28日(日) 9:30-11:00

場所 : オンライン開催 (zoom)

対象 : 福井県理学療法士会会員 参加費無料 申し込み締切 令和6年1月7日

※ポイント申請可 (カリキュラムコード155; 産業理学療法における理学療法)

【お申し込み】下記のURL または QRコードからお申し込みください

<https://forms.gle/JfmR1KpdaSxka5PFA>

【お問い合わせ】

ワークライフバランス部 mail: wlbukuipt@gmail.com

(※を@に置き換えて送信して下さい)

事務局 福井赤十字病院 リハビリテーション科 豊田泰美

