

# イキイキ! いずみ ヘルシーカンパニー vol.2

認証を受けた区内事業所の取組を紹介します!



横浜市では従業員の健康づくりに取り組む企業を応援するため、健康経営に積極的に取り組む事業所を独自に認証しています。  
9月30日(月)まで募集中!(必着)

詳細はこちら▶



## 放課後等デイサービス フレンズ弥生台(弥生台)



外遊びでは、子どもたちと一緒に体を動かします!

▶ 公園やまち歩きなど積極的に外出して、思いっきり歩いたり、走ったりと、歩数がかなり増え、リフレッシュできるようになりました。

### メッセージ

子どもたちを安全にお預かりするためには、スタッフの健康づくりが大事であると実感しています。これからも工夫しながら子どもたちの安全な居場所を守っていきます。



## 医療法人光陽会 ハートケアいずみ 訪問看護事業所(和泉町)



理学療法士が腰痛予防など体のメンテナンス研修会を開催!

▶ スタッフのけがや病休が減りました。区内の訪問看護師研修会でも健康づくりの輪を広げています。

### メッセージ

スタッフの健康は安心・安全のサービスを提供するための基盤と考えます。これからも利用者や地域に貢献できるよう、楽しみながら働きやすい環境づくりを行っていききたいと思います。



腰痛  
予防に!

## ワンポイントエクササイズ

監修: 理学療法士 中西 武史

### 足の付根の筋肉



あお向けになり、片膝を胸まで抱え、伸ばしている足の踵で床を3秒間押す。

### 太ももの裏側の筋肉



あお向けになり、太ももの裏が突っ張るまで足を持ち上げ、3秒間手で止める。

それぞれ10回繰り返そう!!

