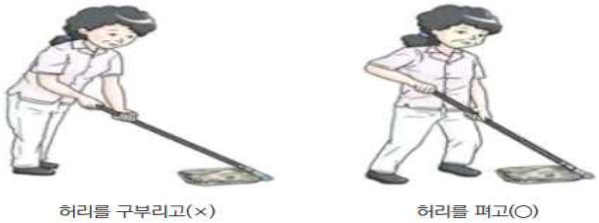
〈근골격계 질환 예방교육〉

【근골격계 질환의 위험요인 4가지】



출처 : 안전보건공단. 근골격계 질환 교육자료

서서 일할 때



허리를 구부리고(×)

허리를 펴고(○)

서서 일할 때는 허리를 똑바로 펴주세요.

무거운 물건을 들어올릴 때



무릎을 펴고(×)



무릎을 구부리고(○)

무거운 물건을 들 때는 허리를 굽히지 말고 무릎을 굽히세요.

1인 보조



① 앞뒤로 다리를 벌리고 대상자의 다리사이에 위치한다.

② 무릎을 구부리고 대상자의 뒤허리춤을 잡고 대상자를 몸 전체로 안는다.

③ 대퇴부 근육을 이용하여 든다.

출처: 국민건강보험공단, 근골격계 질환 예방

〈2025년 12월〉

큰샘노인복지센터

사무실 032) 528-2776

팩스 032) 279-2779

센터장 010-2026-2779

복지사 010-7598-2779

인천시 부평구 항동로 7번길 43 (부개초 정문)



직원회의 내용

1. 서비스 제공 시 반드시 **앞치마** 착용!!
   근무시 감기기운이 있을 땐 마스크를 써주시고 전염병 예방수칙 철저히 지켜주세요!

2. **제공기록지**와 **상태변화기록지**를 꼭 제출하여 주시고 부득이 제출이 어려우신 분들은 우편으로 보내주시기 바랍니다. (퇴사하셔도 꼭 제출 해야함!)

3. **태그시간, 체크내용**을 잘 지켜주세요!!
   태그 할 때 1분, 1초라도 모자라면 30분의 시간이 깍여서 청구가 되고 30분 깎인 금액으로 급여가 지급되오니 유의하시기 바랍니다. **1~2분 여유롭게 찍어주세요.**

4. **일정표**를 잘 숙지하여 주시고 수급자 댁에 일정표를 꼭 붙여 주세요.
   -실수로 일정시간 외에 일하신 것은 추가 일당을 드릴 수 없습니다.
   -병원동행, 일정변경 등 미리 정해진 일정시간외 추가로 일해야 하는 경우 센터로 **문자연락** 주시면 확인하고 일정을 변경해 드리겠습니다.
   -형광펜으로 색칠한 부분(120분/150분) 잘 확인해 주시고 휴무일은 미리 수급자와 보호자께 말씀해 주세요.

5. 어르신과 함께 있는 근무시간에는 핸드폰 사용, TV시청, 게임, 개인업무 (은행, 병원 등)는 안됩니다. 근무에 집중 해주시고 근무시간 이후에 해주세요.

6. **상태변화기록지**에는 한주에 있었던 **수급자의 상태변화와 서비스 내용, 특이사항 상세하게(3줄이상) 서술형식**으로 작성해주시고 기간을 정확히 써주세요.
   ※(한 주의 일요일~토요일 근무한 날짜를 작성) **반드시 5주를 다 작성해주세요.**

7. 출근과 퇴근 **태그**를 찍으실 때 수급자 어르신이 계시지 않으면 태그를 찍으시면 안됩니다!! 출근한 후 **태그**를 찍기 전에 어르신이 댁에 계신지 먼저 확인하시고 태그를 찍어주세요.

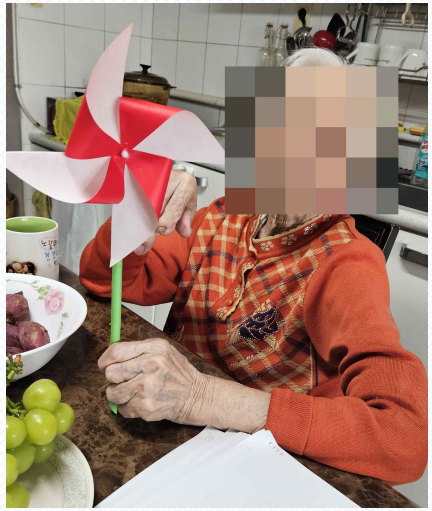
8. 요양보호사로 근무시 **비행기**를 타게 되는 경우**(국내, 국외 모두)** 반드시!!!!!
   일정을 빼주시고 센터에 연락바랍니다.

9. 올해 **의무교육** 이수 가능 날이 얼마 안남았습니다. 이수하지 않은 요양사님들은 어서 수강해주세요.
   <노인인권 교육. 노인학대신고의무자 교육, 장애인학대신고의무자 교육>

☺ **25년 한 해가 저물어 갑니다. 요양보호사 선생님들 수고 많으셨습니다.**
다가올 2026년도 늘 행운과 행복이 함께 하길 기원 합니다♡

✍ 어르신 모습 ♥





★☆ 사업장 건강검진 ☆★

요양보호사로 근무하시는 경우에 **1년에 1번씩 건강검진(채용,직장)**을 하셔서 **센터에 제출**하셔야 합니다.
25년도 얼마 남지 않았으니 꼭 하셔서 제출해주세요!!!!
(☀ 계측검사/혈액검사/소변검사/흉부검사 – 반드시 들어갈 검사내용)