

介護者のための 腰痛予防マニュアル

～安全な移乗のために～

介護に携わる人々の間で腰痛は確実に増えています。

体を痛めてしまっっては思うような介護もできません。

疲れ切ってしまう前に、体をこわしてしまう前に、

対策を考えませんか。



1人での抱きかかえは、不安定で危険です。



2人で抱きかかえていても、前傾や中腰姿勢では腰への負担は大きくなります。



床からの持ち上げは、腰に大きな負担となります。



体の大きな人の移乗では、全体に過度の負担がかかります。



お風呂場では滑りやすく、バランスを崩し、とっさに力がはいて腰を痛めます。

…… 介護機器と腰痛 ……

腰痛を防ぐには、適切な介護動作を身につけ、腰にかかる負担を減らす必要があります。しかしそれだけでは腰痛を予防できません。

欧米では、移乗介助の際にリフトやスライディングボードなどの介護機器を使うことが奨励されています。

日本における調査でも、介護機器を取り入れている施設では、ベッドと車いす、ベッドとストレッチャー、車いすとストレッチャー間での移乗において、腰への負担が小さい傾向にありました。



スライディングボードを使っての車いすへの移乗介助

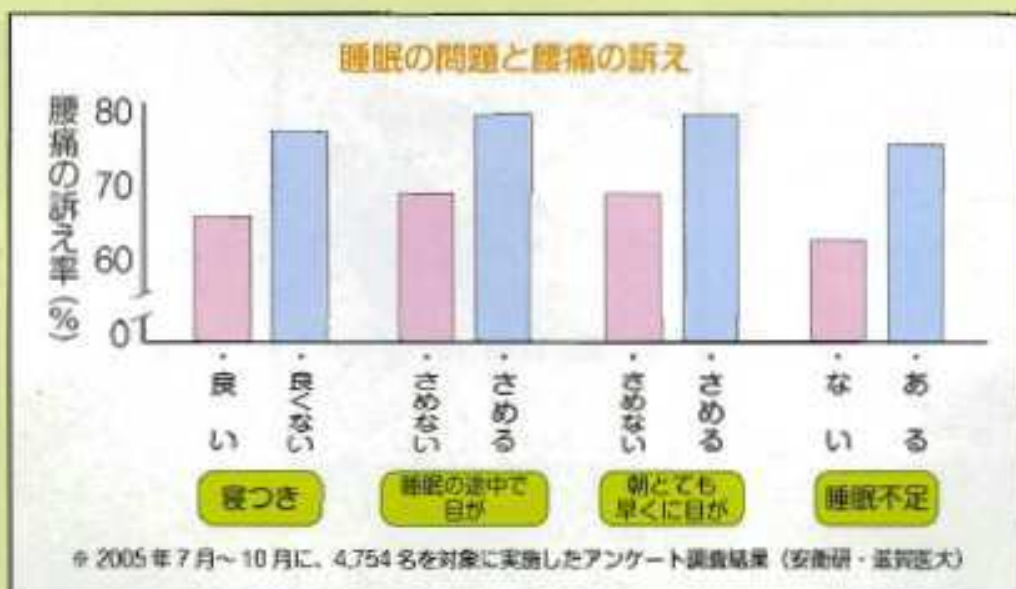
● 移動式リフト

吊り具を使って人を持ち上げ、目的の場所までキャスターで移動します。



…… 睡眠と休息の見直し ……

良い睡眠と休息はよい労働につながります。心身への負担が大きく、しかも交代制で働くことが多い介護者にとって、睡眠と休息をしっかりとることは腰痛の予防や疲労回復にとっても大切です。質の良い睡眠がとれない方や睡眠不足である方のほぼ80%は、腰痛を訴えていました。



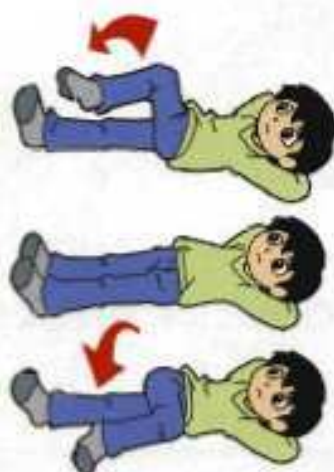
①勤務スケジュールを上手に組み、夜勤の長さを短くしましょう。

②夜勤中には仮眠をとりましょう。

…… 体操の実施 ……

腰を痛めやすいのは休日明けの午前中です。頭も体も、エンジンがかかるのに時間がかかるのです。作業前に体を目覚めさせ、素早く動けるよう準備体操をしましょう。入浴後などに普段からストレッチ体操で筋肉を伸ばしていると、腰痛の予防に役立ちます。ストレッチ体操は、反動をつけずゆっくりと行いましょう。回数は自分の体と相談しながら無理をしない程度がよく、「テレビを見ながら」など、構えず気軽に行いましょう。

床で行う方法



腰を伸ばす体操

仰向けになり、両手を頭の後ろで組み、左ひざを曲げ、そのまま下半身を右側にゆっくりひねっていきます。左ひざを床につけるつもりで腰の筋肉を伸ばすようにそのまま10秒程度静止し、ゆっくり元に戻しひざを伸ばします。右も同様に行いましょう。



背筋を伸ばす体操

仰向けになって両手で両ひざを強く抱え込み、10～20秒程度そのまま保ちます。そのあと、息を吐きながらゆっくりとひざを伸ばします。

イスや壁を利用して行う方法



足と腰を伸ばす運動

イスや壁など動かないものを支えにして、両足を前後に大きく開き、腰を20秒ほど押します。



腰と背中を伸ばす体操

イスに座り、両ひざの間に肩、頭を20秒ほど入れます。

▶ ゆっくり始まった痛み

- … ・重い荷物を持ったり、腰を大きく曲げたりする作業は避けてください。また、立ち作業はひかえ、作業の合間に休息をとるようにしてください。
- … ・痛みが軽い場合は、硬くなっている腰の筋肉をストレッチ体操などでほぐしましょう。また、医療機関等でのマッサージも有効です。
- … ・腰痛になってしまったら、無理をせずに休養をとるのが一番です。

▶ 急に始まった痛み

- … ・痛くて身動きができない場合は、迷わず整形外科にかかってください。急に始まった腰痛には、ストレッチ体操は禁物です。

▶ 介護作業における対策

「職場における腰痛予防対策指針」（平成6年9月策定）に基づいた腰痛予防に積極的に取り組みましょう。

① 作業姿勢、動作

- ・中腰で行う作業などでは、適宜小休止・休息をとり同一姿勢を長時間続けないようにする。
- ・体重の重い入所者の体位を変えたり、移動させるときは、複数の者で行う。

② 作業標準

- ・使用機器、作業方法などに応じた作業標準を定める。

③ 介護者の適正配置

- ・介護者の数は作業内容や作業量に応じた適切な人数とするよう努める。

④ 施設及び設備の構造などの改善

- ・入所者の移送は、できるだけストレッチャーによって行うようにする。
- ・浴槽の縁、洗身台やシャワーの高さなどは、介護者の身長に適合するものとする。
- ・移動式洗身台、ローラコンベヤ付き洗身台、移動浴槽、リフトなどの介助機器の導入を図る。

⑤ ベッドの構造など

- ・ベッドの高さは、介護者の身長に適合したものとする。

⑥ 付帯設備など

- ・介護中に利用できる背もたれのある椅子や堅めのソファなどを配置し、くつろいで座れるようにする。

⑦ 休憩

- ・休憩設備は、利用に便利で、くつろげるものとする。

⑧ その他

- ・必要に応じ、腰部保護ベルト、腹帯などを使用させる。