

第21回 山梨県介護老人保健施設大会抄録用紙

演 題	やってみるじゃん腰痛体操
副 題	やるとやらんじゃ大違い

フリガナ	カイゴロウジンホケンシセツ タマホケアセンター
施 設 名	介護老人保健施設 玉穂ケアセンター
フリガナ	カイゴフクシシ サカイ リュウスケ
発表者(職名・氏名)	介護福祉士 酒井 隆介
フリガナ	2カイカイゴシヨクインイチドウ
共同研究者	2階介護職員一同

1. はじめに
 当施設の2階フロアーは平成30年の4月現在男性6名、女性5名の計11名の職員が働いている。その中でも腰痛を訴えたことがある職員はほぼ全員であり、各自がコルセットなどの腰痛予防を行っている。
 今回ある男性職員が利用者様の移乗中にギックリ腰になってしまい、そのことをきっかけとして職員の腰への負担が多い動作をアンケートにより確認し、腰痛予防の体操を行うことで職員の腰痛予防を図ることにした。

2. 目的
 ・利用者様にあった介護を行い、職員の負担を減らす。
 ・腰痛予防が出来る。

3. 方法
 (1) 2階フロアー職員11名を腰痛についてのアンケート用紙を作成し、腰痛の有無や痛みの程度などを調査した。
 (2) アンケートの結果により1人の利用者様を対象として移乗介助の手本を作成した。それを参考にして、その利用者様の移乗介助を、2階フロアー職員に行ってもらった。
 (3) 2階フロアー職員を
 ① 仕事前に腰痛予防の体操を行うAグループ
 ② 仕事後に腰痛予防の体操を行うBグループ
 ③ 腰痛がない為、体操を行わないCグループ
 の3つのグループに分けて腰痛予防の体操を行った。
 (4) (2)と(3)を行った後に改善についてのアンケートを行った。

4. 結果
 (1) 腰痛についてのアンケートの調査から、2階フロアー職員11名中7人に腰痛があることが分かった。その中でもオムツ交換や離床介助での腰痛の訴えが特に多くみられたが、男女や年代での差はあまり見られなかった。
 腰への負担が多い動作の自由回答としては、オムツ交換や移乗介助に関係のある動作についての回答が多かった。また、どのような利用者様に対して腰に負担がかかるかの自由回答では、全介助で拘縮があり、協力動作が無く、体重のある方が挙げられた。
 (2) 作業療法士(以下OTと略称)に協力してもらい、1人の利用者様を対象に移乗動作のポイントを写真で分かり

やすく掲載し、その利用者様の居室の壁に掲示した。改善についてのアンケートの自由回答で「移乗介助のポイントがあり、分かりやすかった。」「正しい介助の仕方により、腰の負担は軽減した。」と回答があった。

(3) OTより腰痛予防の資料(※)を貰い、2階フロアー職員の男女、年代を平均して
 ① 仕事前に腰痛予防の体操を行うAグループ
 ② 仕事後に腰痛予防の体操を行うBグループ
 ③ 腰痛がない為、体操を行わないCグループ
 に分けて5月～6月の1ヶ月腰痛予防の体操を行い、改善についてのアンケートを行った。
 改善についてのアンケートでは全体的に「腰痛が軽減した。」と改善が見られ、自由回答では「痛みが減った。」「以前より軽減された。」と回答が見られた。グループ別では「体操をして筋が伸びているからか、腰痛が軽減された。」「夕方から腰が痛み始めた。」というAグループの自由回答と「前のように痛みが続かなくなった。」というBグループの自由回答があった。

5. 考察
 腰痛の原因としてはオムツ交換や移乗介助、入浴介助等の持ち上げる動作、前屈や中腰姿勢での持ち上げや支え、押し引きが多くあり、介護業務での作業が負担になることが分かった。
 腰痛予防の体操を行う期間が短かったため、顕著な差は見られなかったが、Aグループの「腰痛が軽減された。」「夕方から腰が痛み始めた。」という自由回答や、Bグループの「体操後に腰のだるさが取れるように感じた。」という自由回答から、昼休み後にも行った方がより腰への負担が軽減されると考えられる。

6. まとめ
 全体的に改善されたという回答が多く見られ、腰痛予防の体操を行ったことにより、腰への負担は軽減されている。今後はAグループとBグループを逆にして行うなど個人に合わせて継続的に行っていきたい。

7. 参考文献
 ※介護業務で働くための腰痛予防のポイントとエクササイズ(中央労働災害防止協会
 介護業務・運送事業における腰痛予防作成委員会
 平成22年10月)