

# 【今回の流れ】

## ①アナウンス

## ②腰痛対策（★会議の中で各自が実践してることも共有しましょう）

I. 介護職が腰痛になる4つの要因（領域）

II. 腰痛になりやすい介護業務

III. 腰痛対策

1:ストレッチや体操を行う

2:ボディメカニクスを活用する

3:声掛けを行い、利用者様に協力していただく

4-8:その他、セルフケア等

IV. よくある質問

○ヘルパー定例会議1月分。

感想：＊ 3行程度 コメント下さい ＊

# 【 I . 介護職が腰痛になる4つの要因(領域) 】

## 《環境要因》

- 『職場が冷えている』
- 『動線が悪く作業がしづらい』
- 『暗くて作業がしづらい』
- 『介護ベッドが用意されていない』

## 《動作要因》

- 『重いものを持ち上げる』
- 『腰を曲げたり、ひねったりする』
- 『長時間、体勢が変わらない状態で仕事する』

## 《個人的要因》

- 『年齢や性別による体力や筋力の違い』
- 『持病の有無』
- 『十分に休息が取れない』
- 『福祉用具機器の使い方が分からない』

## 《心理的要因》 → 心理的負担は、身体の状態に影響する

- 『職場の人間関係が悪い』
- 『仕事にやりがいを感じられない』

## 【Ⅱ．腰痛になりやすい介護業務】

こんな動作がなりやすい。(頻度と負荷強度によって増加)

- 前かがみや中腰
- 腰のひねり
- 無理な姿勢
- 長時間同じ体勢
- 持ち上げ

・例えばこんな業務 (・・・と代表的な対策例)

- ①入浴介助・・・リフトの利用等
- ②移乗介助・・・できるだけ利用者様自身の力を使う
- ③排泄介助・・・立てない利用者様の排泄介助は特に大変  
利用者様の能力を活用しながら介助する。
- ④オムツ交換・・・ベッドの位置を作業しやすい高さに調整
- ⑤体位変換・・・力を込めやすい位置や無理な体勢に  
ならない位置に移動して介助

## 【Ⅲ. 腰痛対策】

★前提として：ヘルパー、利用者、現場、場面の組み合わせで最適な対応策は変わります。つど、最適解を考えましょう。

1:ストレッチや体操を行う

2:ボディメカニクスを活用する

3:声掛けを行い、利用者様に協力していただく

4:介護する環境を整える

(ベッドの高さの調節、設備の配置の見直し、照明の明るさ、  
室内の温度を快適にする、動線の妨げになるものは動かす等)

5:福祉機器を活用

6:コルセットを活用 (予防には良い)

7:休息をしっかり取る (入浴は効果的)

8:その他セルフケア (肥満を避ける、体幹を鍛える、  
睡眠の姿勢、運転時の姿勢など)

## ■ 対策1: ストレッチや体操を行う

- ・前提として、ストレッチ方法も、色々な方法、種類があります。

- ・最初に紹介するのはこちら(約8分)

<https://www.youtube.com/watch?v=hReEEpB25EY>

(看護師・介護士のタメになる話【CARETREEケアツリー】。

～仕事前に簡単ストレッチ デスクワーク 猫背 姿勢改善～)

- ・次の3ページに、厚労省が示すストレッチを載せておきます。  
興味がある方は是非、試してみてください。

- ・全ページはこちらから -『厚労省 介護 エクササイズ』で検索-

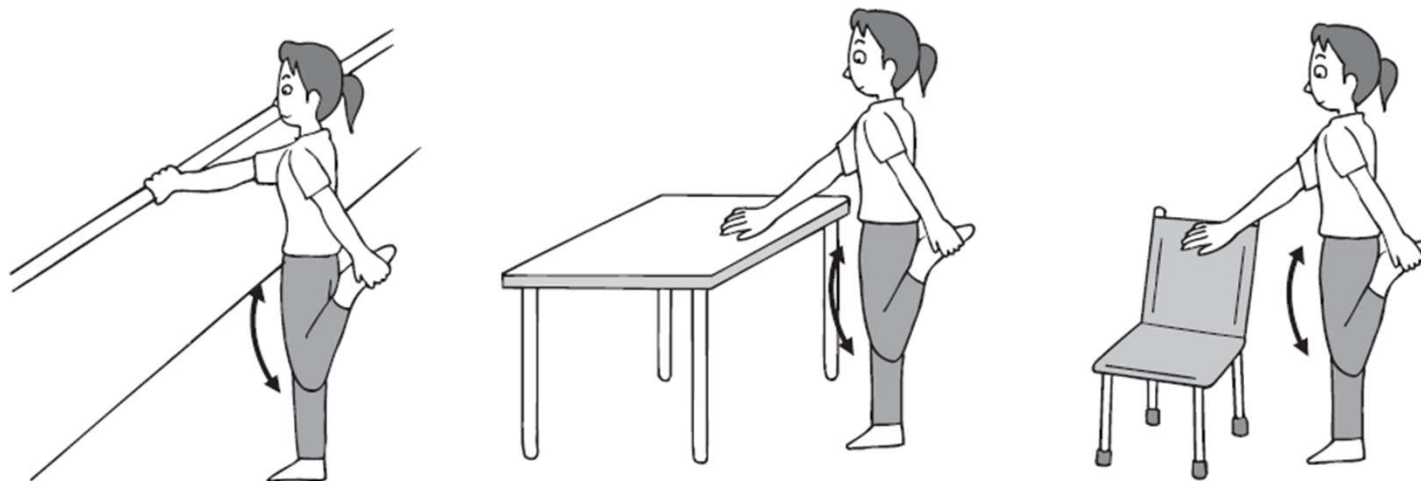
<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/>

[anken/131025-03.html](https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anken/131025-03.html)

① 廊下、フロアなどで行うストレッチング

介護施設には手すり、テーブル、椅子、受付カウンターなどがあります。それらをストレッチングの補助道具として利用します。

a 手すり、椅子などを利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



20~30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1~3 回伸ばします

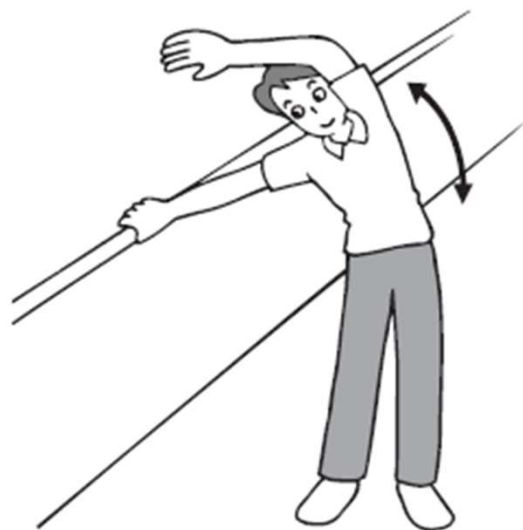
図 7-2-1

b 手すり、椅子などを利用した下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング



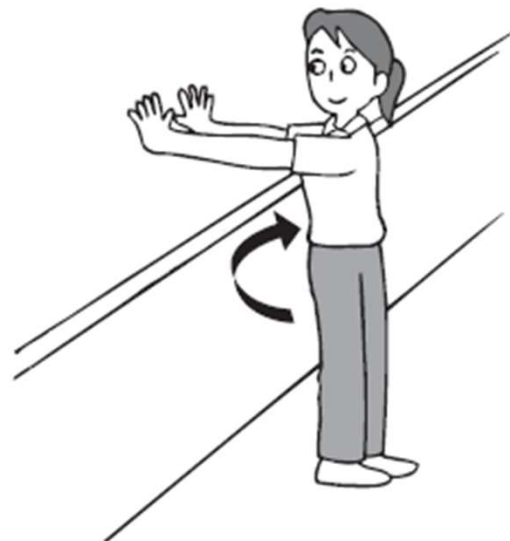
20~30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1~3 回伸ばします

c 手すり、壁を利用した体側のストレッチング



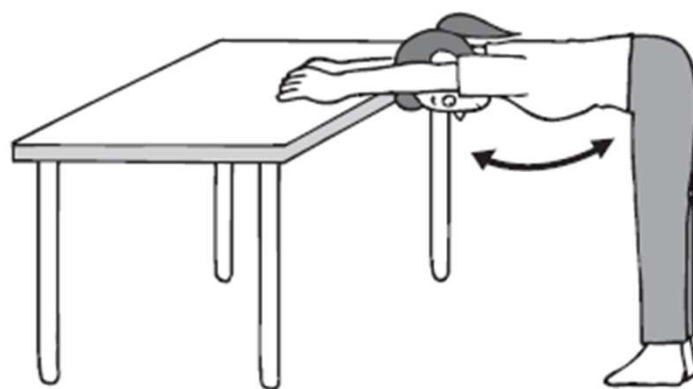
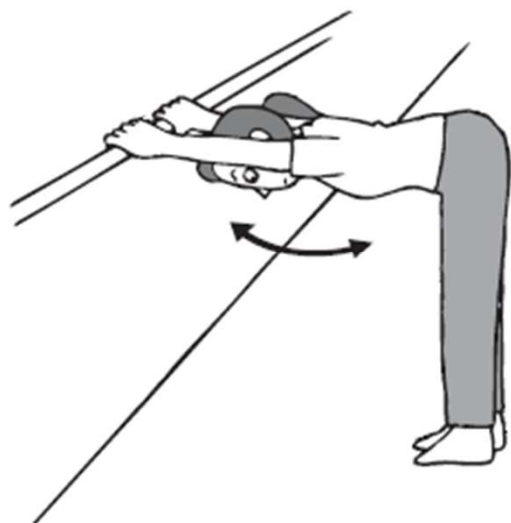
20~30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1~3回伸ばします

d 手すり、壁を利用した大腿外側部（太ももの外側）・臀部（お尻）・腹部のストレッチング



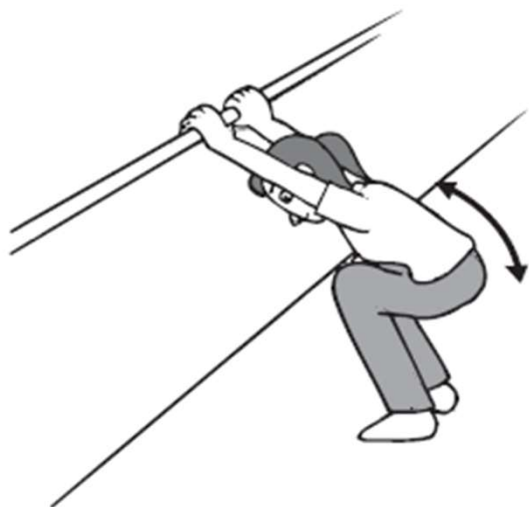
壁に背を向けて立ち、上体を壁に向けひねります  
20~30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1~3回伸ばします

e 手すり、机などを利用した上半身のストレッチング



20~30秒間姿勢を維持し、1~3回伸ばします

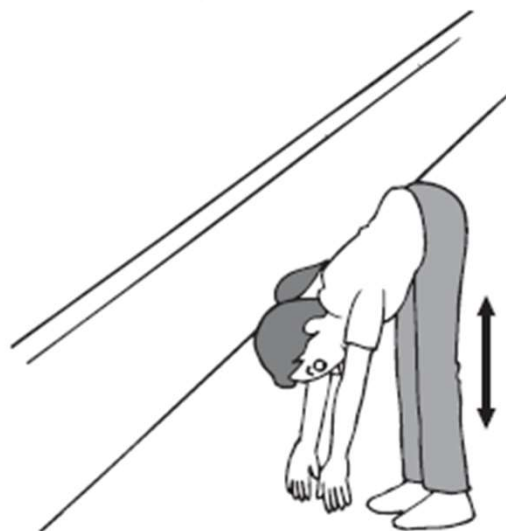
f 手すりを利用した背中ストレッチ



20~30 秒間姿勢を維持し、1~3 回伸ばします

図 7-2-6

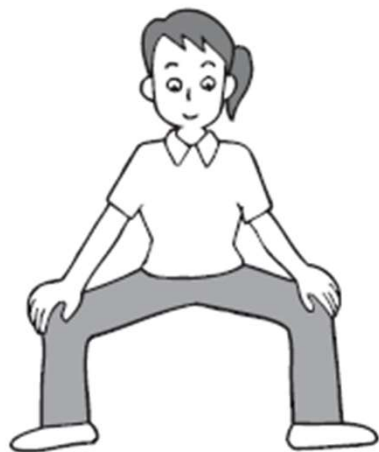
g 廊下やその他のスペースで行う大腿後面（太ももの後ろ側）のストレッチ



20~30 秒間姿勢を維持し、1~3 回伸ばします

図 7-2-7

h 廊下で行う大腿内側（太ももの内側）のストレッチ



20~30 秒間姿勢を維持し、1~3 回伸ばします

図 7-2-8



## ■ 対策2: ボディメカニクスを活用する

- ・『ボディ(Body=身体)』 …… 体の仕組み
  - ・『メカニクス(Mechanics=力学)』 …… 物理学
- を組み合わせた用語です。

人間の体のしくみと、物理学の観点から、最小限の力で身体介助するための理論、手法。

- ・介護者も利用者も、身体的負担を軽減できる。
- ・うまく活用するためには、原則を理解する必要がある。  
基本原則から、急に複雑な応用は難しい。(経験と知識必要)  
けど簡単な応用ならすぐにできます。

## 【ボディメカニクスの8つの活用原則】

- 原則1. 支持基底面を広くする
  - 原則2. 重心は低く保つ
  - 原則3. 対象者との距離を近くする
  - 原則4. 対象者の体をコンパクトにまとめる
  - 原則5. 大きい筋肉群を使う
  - 原則6. 水平移動を行う
  - 原則7. 手前に引く動作を意識する
  - 原則8. てこの原理を活用する
- 
- 動画で確認 (ボディメカニクスの8原則を知って効率的に介助を行う)

<https://www.youtube.com/watch?v=VZfVdnWHY-U>

(約3分半)

## ■ 対策3: 声掛けを行い、利用者様に協力していただく

- 利用者様に協力の声掛けをする。
- 利用者様が自身の力を出しやすいような体勢にする。

- ・ 起立時、利用者様にも立つように促す。  
頭を前かがみにして、後ろに引くように起こす。
- ・ 体位変換時には、ベッド柵を持ってもらう
- ・ (お姫様抱っこで移乗する場合)、  
移乗時に、体を丸くしてもらう。または力を抜いてもらう。  
緊張して体が開くと、重心が不安定になり重くなる。

などなど

■ 対策4-8 詳細は省略。

## 【IV. よくある質問】

■ 腰痛予防にコルセットは効果的？

正しい位置で装着することで、予防の効果を期待できる。

けど、あくまで予防。コルセットのみの対策はお勧めできない

■ 腰痛になったらどうすればよいか？

安静に過ごしましょう。

病院を受診して、医師の指示に従う。

無理に動こうとすると更に悪化する恐れあり。