

# 施設における腰痛予防の為の 介助技術向上に向けて ～職場内研修の取組紹介～



施設における腰痛予防を意識した介助技術向上の取組は、介護者の身体的負担軽減を図るだけでなく、業務上疾病の発生対策や、利用者の高齢化、重度化対策にも寄与するものである。特に人的介助については、普段の介助場面を振り返り、腰痛発生の要因分析と腰痛発生のリスク管理に常に取り組まなければならない。本紙は社会福祉法人洗心会の職場内研修の取組をまとめたものである。内容を活用し、腰痛予防の為の介助技術向上に繋げていただきたい。

＜協力法人＞社会福祉法人洗心会  
宮城県気仙沼保健福祉事務所

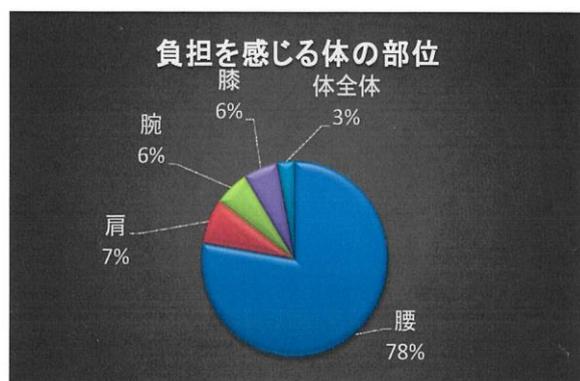
# 施設における腰痛予防の必要性と対策について

社会福祉法人洗心会で行ったアンケート結果（平成 28 年 8 月実施）は以下のとおりであった。

1. 業務における身体的負担の発生場面は「移乗介助」、負担部位は「腰部」であった。

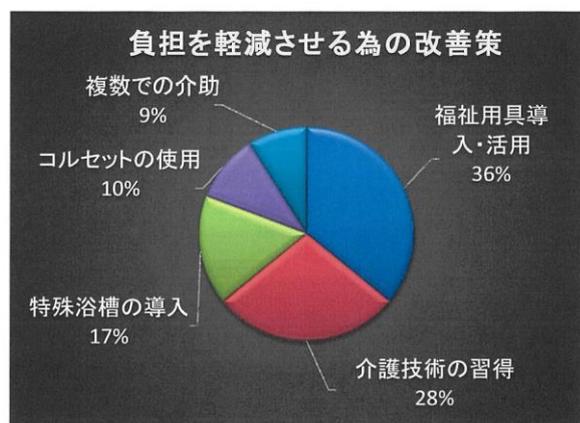


作業内容	人数	%
移乗時	39名	57%
入浴介助時	12名	18%
オムツ交換時	8名	12%
排泄介助時	6名	9%
就床介助時	3名	4%



体の部位	人数	%
腰	52名	78%
肩	5名	7%
腕	4名	6%
膝	4名	6%
体全体	2名	3%

2. 腰痛予防の対策は「福祉用具の導入・活用」と「介護技術の習得」という結果であった。



改善策	人数	%
福祉用具導入・活用	28名	36%
介護技術の習得	22名	28%
特殊浴槽の導入	13名	17%
コルセットの使用	8名	10%
複数での介助	7名	9%

アンケートの結果を受け、施設の職員研修担当者との対策に向けた検討を行った。

腰痛予防の為の介助技術の習得や向上には、従事者同士が、実際に困難と思った、油断があったと思う体験や、これまでの経験で身に付けた、腰痛予防に効果のある介助方法などの事例を通じた共有が有効であり、その場面は、身近な職場内研修において、常に継続されていくことが望ましい。そのために、継続性、再現性のある職場内研修を目指して取り組むこととした。

## 手法はグループワークを選択：「ワールド・カフェ」方式

腰痛予防を意識した介助技術向上には、前述のとおり、腰痛発生の要因分析が不可欠であり、その手法は、従事者同士が対面しながら議論できるグループワークを選択した。

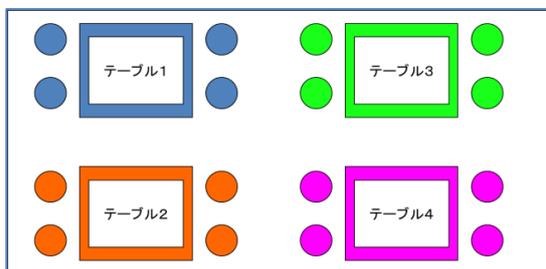
- 【準備】
- ①次ページの様式を参考に、検討したい介護場面（テーマ）を決める。
  - ②次に介護場面が良く分かるように、介護の事例（イラスト又は写真）を添付する。
  - ③それらの検討用紙をテーブルの数だけ用意する。

- 【方法】
- ①テーブルに4人で座る。
  - ②介護場面（テーマ）1つにつき3ラウンドを行う。
  - ③7分から10分の会話を3ラウンド行い、各ラウンドでメンバーを入れ替える。
  - ④テーブルの上に拡げてある検討用紙に、自由に書き込む。

### 【3つのラウンドの内容】

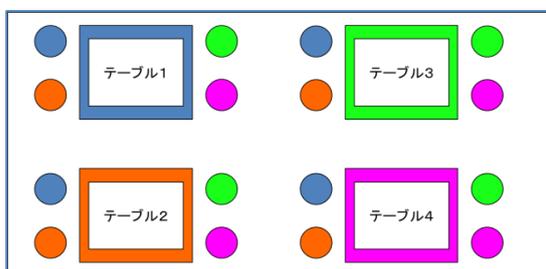
ラウンド1：テーブルメンバーを確認して テーマの探求 をする。

※テーマの探求：改善すべきと思ったこと、対策として考えたことを出し合うこと



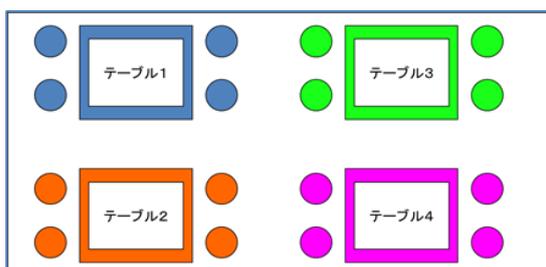
ラウンド2：それぞれが分かれて テーマの探求 を続けて、アイデアを膨らませる

- 一人をテーブルに残して、他の人は、自分が興味のある他のテーブルに移動する。
- 残された一人は、ラウンド1での内容を、そのテーブルに来てくれた人と共有し、その後は、それを聞いた方も意見を述べて、さらにテーマの探求をする。



ラウンド3：最後に持ち帰って ポイント をまとめ、統合する

- 最初のテーブルに戻り、ラウンド1、2の内容を共有し、検討用紙のポイントをまとめる。



介助場面（テーマ）を記入

介護の事例（イラスト又は写真を添付）

改善すべきと思ったこと  
（自由記載）

対策として考えたこと  
（自由記載）

ポイント（最後の共同作業。まとめ、特に意識すること）

# 実際に行ったグループワーク の内容（一部）

日時：平成 28 年 8 月 25 日（木）午後 6 時から午後 8 時まで

会場：社会福祉法人洗心会 第二高松園

参加者：洗心会職員 約 50 名

内容：活発な意見交換により、介助場面において、それぞれ意識すべきポイントについて学習する機会となった。また、法人内の職員同士が交流する機会にもなった。



# 車いすへの移乗



注：グループワークのために改善が必要と思われる介護の事例（写真）を用いています。

## 改善すべきと思ったこと

- ・肘当てが固定されたままである
- ・足代が固定されたままである
- ・ベッドの高さが低い
- ・腰を深く曲げて密着していない
- ・両足がそろっている
- ・膝が伸びきっている
- ・利用者の足が床に着いていない

## 対策として考えたこと

- ・肘当てを上げる又は外す
- ・足代を外し介助スペースを確保する
- ・ベッドの高さを調整して上げる
- ・利用者の両足の間に足を入れ近づく
- ・足を大きく前後に開いて下肢筋を使う
- ・膝を曲げてなるべく身体を起こす
- ・体型に合った車いすに変える

## ポイント

- ・持ち上げすぎない。利用者にできるだけ近づき、重心を低くし、てこの原理を使う。

# 車いすへの移乗全介助



注：グループワークのために改善が必要と思われる介護の事例（写真）を用いています。

## 改善すべきと思ったこと

- ・ 背もたれが固定されたままである
- ・ 肘当てが固定されたままである
- ・ 足代が固定されたままである
- ・ ベッドの高さが低い
- ・ ベッドと車いすが離れている
- ・ 上半身の介助者が利用者に密着していない
- ・ 介助者同士が離れている
- ・ 下半身の介助者の両足がそろっている

## 対策として考えたこと

- ・ 背もたれを倒し介助スペースを確保する
- ・ 肘当てを上げる又は外す
- ・ 足代を外し介助スペースを確保する
- ・ ベッドの高さを調整して上げる
- ・ ベッドと車いすの距離を近づける
- ・ 利用者との距離を密着させる
- ・ お互いに近づき利用者を小さくまとめる
- ・ 足を大きく前後に開いて下肢筋を使う

## ポイント

- ・ 持ち上げすぎない。利用者にできるだけ近づき、介助者は足を広げ、水平移動をする。

# おむつ交換



注：グループワークのために改善が必要と思われる介護の事例（写真）を用いています。

## 改善すべきと思ったこと

- ・ ベッドが低く腰を深く曲げている
- ・ 両足がそろっている
- ・ 介助者と利用者の距離が離れている
- ・ 体位変換していない
- ・ 利用者の膝が伸びている

## 対策として考えたこと

- ・ ベッドを適切な高さにする
- ・ 片膝をベッドについて行う
- ・ ベッドの端に利用者を移動させて行う
- ・ 柵を設置し体位変換しながら行う
- ・ 利用者の膝を曲げてズボンを下げる

## ポイント

- ・ ベッドの高さを調節し、利用者にできるだけ近づき、中腰にならないように介助する。

# 起き上がり



注：グループワークのために改善が必要と思われる介護の事例（写真）を用いています。

## 改善すべきと思ったこと

- ・ ベッドが低く前かがみになっている
- ・ 介助者と利用者の距離が離れている
- ・ 右手首で肩のみを支えている
- ・ 両足がそろっている
- ・ 腰を深く曲げて身体をねじっている
- ・ 片腕で力まかせに起こしている

## 対策として考えたこと

- ・ ベッドを適切な高さにする
- ・ ベッドの端に利用者を移動させて行う
- ・ 脇の下から背中を支えるように介助する
- ・ 足を大きく左右に開いて下肢筋を使う
- ・ 側臥位から先に下肢をベッド外におろす
- ・ ギャッジアップ機能を使い軽減する

## ポイント

- ・ ベッドの高さを調節し、腕の力だけに頼らず下肢筋を使う。中腰で身体をねじらない。