

介護現場における 腰痛予防対策講習会のご提案

はじめに

 介護職/看護職における腰痛被害は年々深刻化しています。

腰痛による労働災害申請件数も急速に増えており、2007 年度からは運輸業や建設業などを抜いて 4 年連続で介護職/看護職が分類される「保険衛生業」が 1 位となっています。また、2010 年度でいえば、腰痛による労災申請件数の 4 人に 1 人が保健衛生業、すなわち介護士・看護師となっています。

介護職/看護職における腰痛対策は緊急を要する課題です。

そこで“動作の専門家”である理学療法士が腰に負担の少ない体の使い方や介助方法をご説明するだけでなく、福祉用具の組み合わせや使用方法、作業環境の整備などを一つの介護現場に適した腰痛予防策をご提案致します。

介護現場における腰痛予防対策で、腰痛による離職減少、安心して働ける環境づくりをサポートいたします。より質の高い介護・医療サービスの提供のためにも是非ご活用ください。

(テクノエイド協会「腰を痛めない介護・看護」より一部抜粋)

腰痛予防対策の概要

 腰痛予防対策講習会の主な内容は以下の 3 点となります。

『介助/作業環境の見直し』

『腰に負担の少ない体の使い方・介助方法の学習』

『福祉用具の組み合わせと使い方』

介助/作業環境の見直し



前屈みや体を捻じるなど無意識でやっている無理な姿勢での介助や作業。その様な無理な姿勢での長時間・頻回な介助/作業は腰への負担が大きく、腰痛リスクとなります。

まずは、その様な無理な姿勢での介助/作業を強いられる環境を見直すことで腰痛予防対策を講じていきます。

物品の配置や作業動線など普段の介助/作業の環境を腰痛予防の観点から見直し、環境を整えていきます。

『介助/作業環境の見直し』に関しては、実際に現場で働く職員の方々に検討していただき、無理な姿勢での介助/作業となっていないかを客観的に評価してアドバイスいたします。

腰に負担の少ない体の使い方・介助方法の学習



“持ち上げる力任せの介助” “前屈みでの作業” など腰への負担が大きい動作や姿勢を日々の業務の中で無意識に繰り返していませんか？

これら腰痛リスクの高い動作や姿勢を改善することは腰痛予防対策として特に重要です。

体の構造や仕組み(重心移動や関節の動きなど)を学び、腰に負担の少ない体の使い方を習得することで、介助含め業務全般において腰痛の予防を図っていきます。

腰痛予防のためのストレッチやトレーニングなど日々のセルフケアについてもご説明致します。

福祉用具の組み合わせと使い方



腰痛予防対策として有効なリフトやスライディングシートなど福祉用具の使い方をご説明いたします。

電動ベッドでもその機能を上手く使用することで腰への負担を軽減することができ腰痛予防対策となります。普段、何気なく使っている福祉用具の使い方を腰痛予防対策の観点から改めて見直していきます。

福祉用具に関しては、貴施設で使用されている福祉用具を用いて行います。必要であれば福祉用具のご提案もいたします。

福祉用具の基本的な使い方から、使用場面に応じた使い方など現場ですぐに実践できるようにアドバイスいたします。

事前評価

 腰痛予防対策に当たって、事前に現状の問題点を把握するために対象となる職員の方々には『介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト』(厚生労働省)に回答いただきます。

回答の集計結果より、腰痛リスクの高い介助場面や作業環境などを優先して、腰痛予防策をご提案致します。

実施方法

 貴施設での出張講習会となります。

座学で体の構造など基礎的な部分を学んでいただき、介助方法などは実技を行います。

上記 3 点のうち一部のみでも可能です。

個別ケースの腰痛予防対策も可能ですのでご相談ください。

講習料

 参加人数や実施回数、講習時間などにより異なりますので、ご相談ください。

その他

 褥瘡予防などのベッドポジショニングや車椅子シーティング、リハビリなどのご相談も承ります。

おわりに

 “支える人”を支えたい！との思いからこの『介護現場における腰痛予防対策講習会』を企画しました。

元気に、そして安心・安全に働ける現場づくりの一環として是非ご検討ください。

ご不明な点など些細なことでお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先



からだの教室コンディショニング & トレーニング

代表(講師) : 小宮一樹

TEL : 090-9473-7175 Email : info@karadanokyousitu.com

代表(講師)略歴 : 2005 年理学療法士取得。訪問リハビリを中心に在宅分野で経験を積む。2018 年「からだの教室コンディショニング & トレーニング」を開設。老若男女問わず介護予防・健康増進事業を行うとともに、デイサービスや訪問看護ステーションの非常勤として在宅分野でのリハビリ業務に携わる。

資格等 : 理学療法士・福祉用具プランナー・福祉住環境コーディネーター2 級・リフトリーダー養成研修修了・車椅子姿勢保持基礎講習(障害分野)修了・可搬型階段昇降機安全指導員講習(基礎講習)修了