

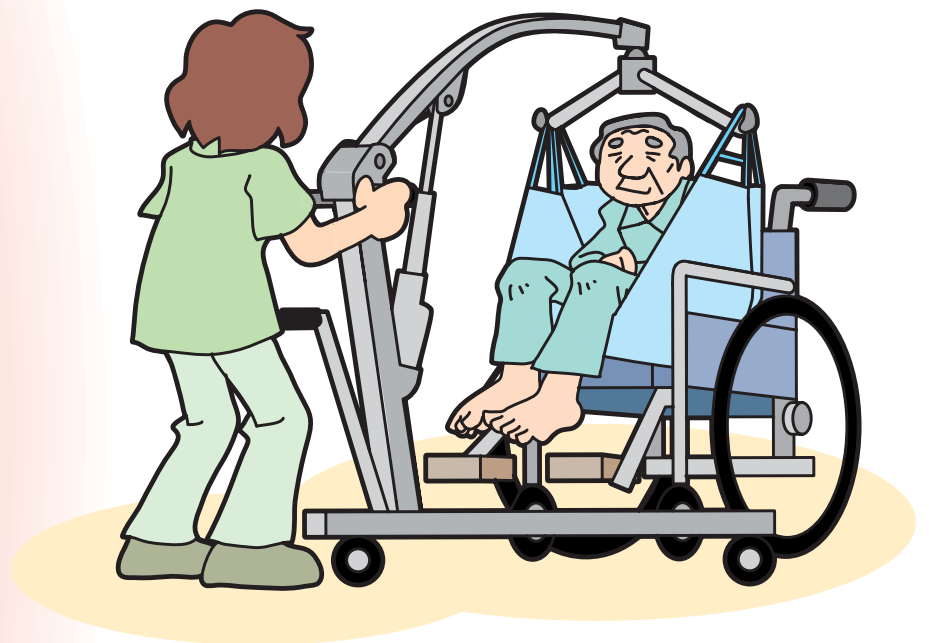
介護者のための腰痛予防マニュアル

～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。
体を痛めてしまったり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。

目次

- Ⅰ 腰痛の原因
- Ⅱ 腰痛の予防
- Ⅲ 腰が痛くなったら



I 腰痛の原因

介護作業では、介護を受ける人（介護サービス利用者）を前かがみや中腰姿勢などで持ち上げたり、支えたりすることが多く、介護者の腰、腕、肩などに大きな負担がかかります。なかでも、下図のような移乗介助は、そうした動作や作業姿勢で行うため、腰痛などの筋骨格系障害^{*1}を発症させる原因となっています。

介護作業での腰痛は、主に腰の筋肉の疲労がたまって起きると考えられます。腰の筋肉を使いすぎると痛みが生じ、その痛みのために筋肉が緊張してさらに痛みが強まります。筋肉の緊張が長く続くと、ある動作が引き金となり、「ぎっくり腰」と言われる急性腰痛症を引き起こすことにもなります。



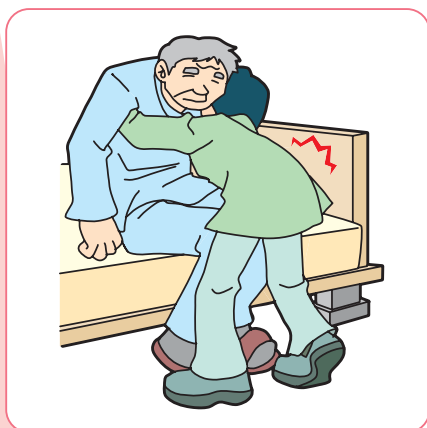
1人での抱きかかえは、不安定で危険です。



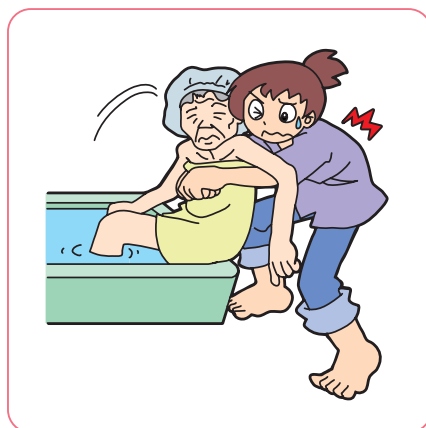
2人で抱きかかえていても、前傾や中腰姿勢では腰への負担は大きくなります。



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。

^{*1}：筋骨格系障害とは、腕、肩、首、腰などの筋肉、腱や関節が疲労・損傷し、こり、だるさ、痛みやしびれなどを感じる疾患です。

Ⅱ 腰痛の予防

1. 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。

欧米のガイドラインマニュアルでは、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推奨されています(下図)。米国では、介護機器を導入する前には、腰痛などの筋骨格系障害者数は多かったのですが、導入後は減少しました。



米国労働安全衛生庁 (OSHA)



米国国立労働安全衛生研究所 (NIOSH)



英国安全衛生庁 (HSE)

日本における調査でも、リフトやスライディングボードなどの介護機器を積極的にとりいれている施設では、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。しかし、日本では介護機器を導入している施設自体が少なく、また機器があってもあまり使用されていないようです。

リフト、スライディングボード／シートの導入率と使用率

	リフト	スライディングボード／シート
■介護施設などへの導入率	18%	24%
■導入介護施設などでの使用率	40%	33%

※2005年7月～10月に592事業所、4,754名を対象に実施したアンケート結果調査(安衛研、滋賀医大)

Ⅱ 腰痛の予防

2. 介護機器にはこんな利点がある

介護機器を導入するには最初は費用がかかりますし、介護に多少時間がかかるかも知れません。しかし、介護者、介護サービス利用者、そして介護施設にとっても大きな利点があります。

● 介護者は、より安全な介護ができます。

- ・ 介護者の腰痛や肩こりが起こりにくくなります。
- ・ 大きな力を出さなくても介助ができます。
- ・ 介護サービス利用者の安全性が高まり、事故が起こりにくくなります。
- ・ 気持ちに余裕を持って介助できます。

● 介護サービス利用者は、より安全な介護が受けられます。

- ・ 介護者に関係なく、同じ質の介助を受けられます。
- ・ 安全に移動、移乗が出来るようになります。
- ・ 個人個人にあった用具を使うことで、きめ細かい介助を受けられます。

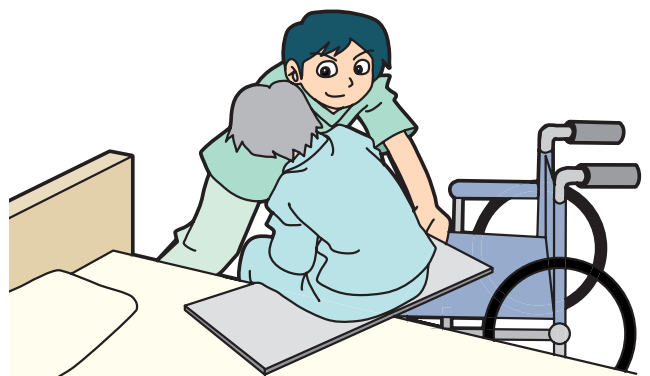
● 施設によって介護者・介護サービス利用者双方の安全・安心を確保できます。

- ・ 人力による不安定な動作を減らし、介護事故を減らせます。
- ・ 腰痛等による介護者の休業や転職、退職を減らすことができ、長期的にみて経済的損失を減らせます。
- ・ 力のいる作業が減るので中高齢者を介護者として雇いやすくなるなど、雇える人の幅が広がります。

3. 移乗のための介護器具

1) スライディングボード、スライディングシート

介護サービス利用者が座った姿勢を保てる時には、スライディングボードやシートがたいへん役に立ちます。利用者がおしりをすべらせることができれば、少ない力で無理なく介助できます。

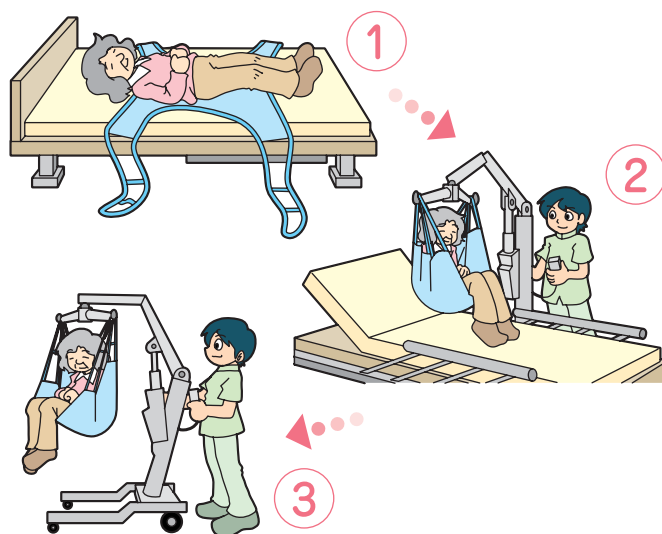


スライディングボードを使っての車いすへの移乗介助

2) リフト

介護サービス利用者を「持ち上げ」なければ移乗できない時には、リフトを使いましょう。人を持ち上げる作業は、人の手で行う限りどのような方法でも腰痛を引き起こす危険があります。

メーカーや業界団体で開催している講習会などを受け、自己流ではなく、安全で快適な使い方をマスターしましょう。

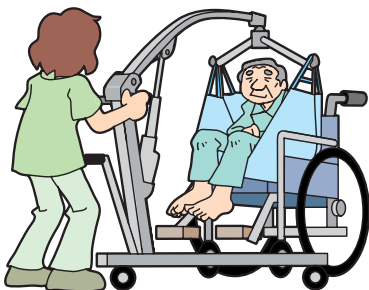


ベッドからの移乗手順

(a) リフトの種類

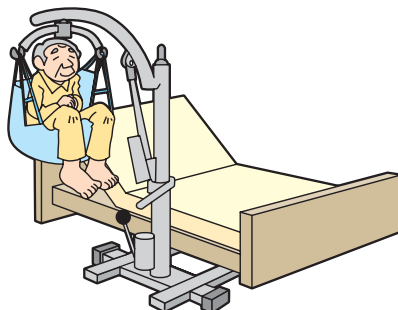
● 移動式リフト

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。



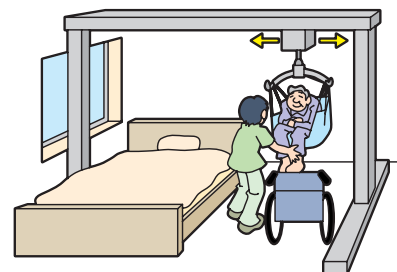
● 設置式リフト

浴室やベッドなどに固定して、そばに置いた車いす、トイレなどへの移乗を行います。



● レール走行式リフト

柱で移動用のレールを支えるリフトで、部屋の中を自由にどこにでも移動できるもの（面移動型）と、決まった場所を往復するもの（線移動型）があります。

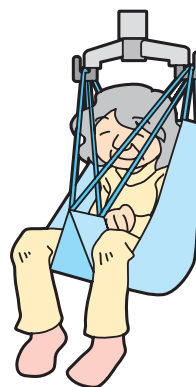


(b) 吊り具の選択

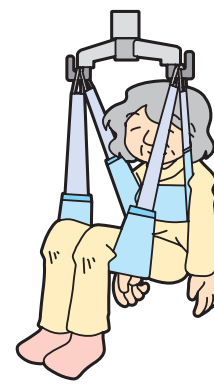
介護サービス利用者の体格や使う目的にあった吊り具を選ぶことが大切です。吊り具が小さいと吊ったときに体を圧迫しますし、大きすぎるとずり落ちることがあります。



シート型
安定感があります。



脚分離型
座ったままでの着脱が可能です。



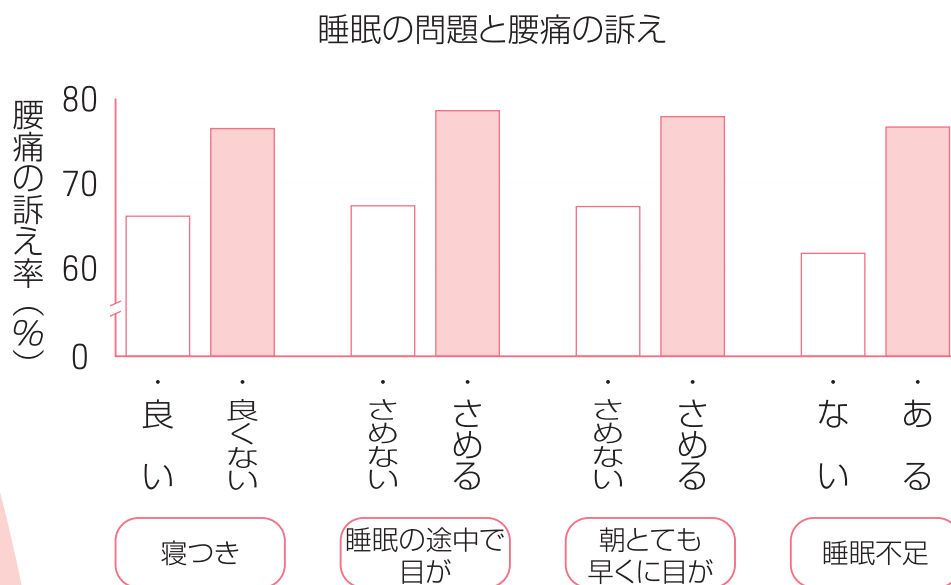
セパレート型
入浴やトイレに適しています。

Ⅱ 腰痛の予防

4. 睡眠と休息の見直し

よ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、しかも交替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の回復にとっても大切です。

質の良い睡眠がとれてい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。睡眠に問題のない介護者に比べると、10～20%ほど高い値であることがわかりました。



※2005年7～10月に、4,754名を対象に実施したアンケート調査結果(安衛研・滋賀医大)

① 勤務スケジュールを上手に組みましょう

介護施設の約4割は二交替制を採用しています(厚生労働省：平成16年介護サービス施設・事業所調査)。二交替制は休日をまとめてとれるなどの利点がある一方で夜勤は16時間になることもあります。長時間にわたる夜間の介護作業によって心身への負担が大きくなり、夜勤の長さは短くしましょう。

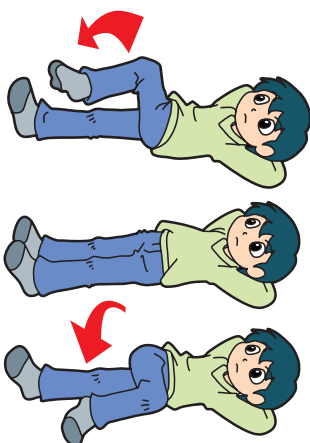
② 夜勤中には仮眠をとりましょう

夜勤中にとる仮眠は疲労の蓄積を防ぎ、心身の回復に役立ちます。夜勤中に適度の仮眠を快適にとれるよう、仮眠室を整え、介護者の人数に配慮しましょう。

5. 体操の実施

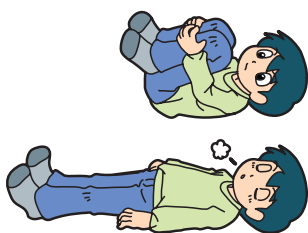
腰を痛めやすいのは休日あけの午前中です。頭も体も、エンジンがかかるのに時間がかかるのです。作業前に体を目覚めさせ、素早く動けるよう準備体操をしましょう。入浴後などに普段からストレッチ体操で筋肉を伸ばしていると、腰痛の予防に役に立ちます。ストレッチ体操は、反動をつけずゆっくりと行いましょう。回数は自分の体と相談しながら無理をしない程度がよく、「テレビをみながら」など、構えず気軽に行いましょう。

床で行う方法



腰を伸ばす体操

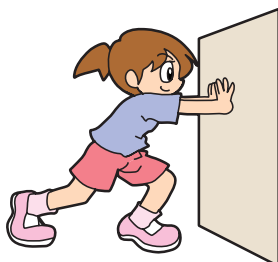
仰向けになり、両手を頭の後ろで組み、左ひざを曲げ、そのまま下半身を右側にゆっくりひねっていきます。左ひざを床につけるつもりで腰の筋肉を伸ばすようにそのまま10秒程度静止し、ゆっくり元に戻しひざを伸ばします。右も同様に行いましょう。



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。

Ⅲ

腰が痛くなったら

▶▶ ゆっくり始まった痛み ◀◀

●無理な姿勢や行動は控える

重い物を持ちたり、腰を大きく曲げたりする作業は避けてください。また、立ち作業は控え、作業の合間に休息をとるようにしてください。腰部保護ベルトは、無理な姿勢をとらせないという点では有効です。

●筋肉をほぐす

痛みが軽い場合は、かた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。湯上がりに行くと効果的です。また、医療機関等でのマッサージも有効です。

●十分な休養をとる

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。仰向けに寝ると腰が痛い場合は、横を向いて脚を曲げて寝てください。

▶▶ 急に始まった痛み ◀◀

●病院にかかる

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。椎間板ヘルニアや腰椎分離すべり症などの疑いがあります。急に始まった腰痛には、ストレッチ体操は禁物です。

●介護全般情報など

○財団法人 介護労働安定センター … <http://www.kaigo-center.or.jp/>

●介護機器情報

○財団法人 テクノエイド協会 … <http://www.techno-aids.or.jp/>

○社団法人 日本福祉用具供給協会 … <http://www.fukushiyogu.or.jp/>

○日本福祉用具・生活支援用具協会

(リフト関連企業連絡会)

… http://www.jaspa.gr.jp/lift_consortium/index.html

●労働災害申請情報

○財団法人 労災保険情報センター … <http://www.rousai-ric.or.jp/>

※最寄りの労働基準監督署にご相談下さい。

○筋骨格系障害予防研究チーム

労働安全衛生総合研究所

平田 衛・岩切 一幸・外山みどり・

高橋 正也・樋口 重和・木口 昌子

愛知教育大学

久永 直見

滋賀医科大学

埴田 和史・北原 照代

独立行政法人 労働安全衛生総合研究所

筋骨格系障害予防研究チーム 発行

平成19年2月 初版

〒214-8585 川崎市多摩区長尾6-21-1

Tel: 044-865-6111

Fax: 044-865-6124

<http://www.jniosh.go.jp/>