

<b>7-5</b>			
主題	腰痛予防の取り組みとその効果		
副題	つらい、いたいじゃない介護はできない		
キーワード1 腰痛予防	キーワード2 なし	研究(実践)期間	24 ヶ月

法人名	聖母会
事業所名	特別養護老人ホーム 聖母ホーム
発表者(職種)	岩井翔太(介護職員)
共同研究(実践)者	高橋義英(主任介護員)、高野裕史(副主任介護員)

電 話	03-3953-4028	F A X	03-3950-4130
-----	--------------	-------	--------------

今回発表の事業所やサービスの紹介	聖母ホームは新宿下落合駅から徒歩 5 分、聖母坂を上った所にあります。大正 13 年にカトリック婦人会が一人の貧しい老女を保護したことを発祥とし、高齢者福祉の拠点として地域に信頼される施設作りを目指しています。現在の特養入居者定員数 80 名。ターミナルケアに力を入れている施設です。
------------------	--

**《1. 研究(実践)前の状況と課題》**

利用者の平均介護度が 4.56 と高くなるにつれ、介護量が増加し腰痛を抱える職員も増加するようになり、腰痛を理由に欠勤することも見られるようになり、腰痛を理由に退職をする職員もいた。また腰痛のアンケート結果で、22 名の職員が腰に痛みを感じることもあると判明した。

当初施設では、腰痛についての取り組みがなされていない状況であったため、事業継続の観点、安定したサービス提供のため腰痛予防への取り組みをすることが急務であった。

**《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》**

<目的>

腰痛予防に取り組むことで、施設・介護職員・利用者にとどのような影響があるか。

<仮説>

腰痛が緩和されることによって、離職者の減少、利用者・職員の負担軽減、安定したサービスの提供につながる。

### 《3. 具体的な取り組みの内容》

・現在の腰痛状況や負担を感じる場面や腰痛予防に関する意識調査アンケートで実施。

・他施設での腰痛予防の取り組みを視察し、トランスボードについての使用方法の見学をした。

情報収集後に取り組みの検討を行い、経営と介護現場での取り組みを実施した。

#### ＜経営＞

- ・トランスボード費用を支出
- ・腰ベルト購入助成制度を新設

年度毎に各職員へ対し、上限 2000 円までの助成制度を新たに作る。利用数は導入初年度 2 名・2 年目 5 名と活用数が増えている。

#### ＜介護＞

・機能訓練指導員監修のもと、腰痛予防体操を独自に考案し、勤務前に開始する。

・トランスボードを導入するにあたり、業者を呼び導入研修をする。研修に出ていない職員へは、研修を受けた職員が導入研修をおこない、全員職員が受講終了後にトランスボードを導入した。

・ケア方法とフロアの人員配置や業務の見直しをおこなった。日中フロア人員 5 名だったが、6 名に増員し、業務によって負担が偏っていたため、負担の均一を目的とした業務の見直しをした。

・機械浴室脱衣所の環境整備とケア方法の変更をおこなった。以前は、着衣台が昇降式でなかったが、昇降式のベッドを入れ、レイアウトも変更した。またストレッチャーからベッド移乗の際にもトランスボードを使用するようにした。

### 《4. 取り組みの結果》

・施設、職員が腰痛に対する意識が高まった。  
・腰痛を抱える職員でも働きやすい職場環境になった。

・移乗介助、職員・利用者がつらそうな顔をするのが少なくなった。

・利用者への肉体的・精神的負担軽減につながった。

### 《5. 考察、まとめ》

腰痛予防の取り組みをおこない、施設・職員の腰痛への意識が高まり、一定の成果を得ることが出来た。中でも、利用者への肉体的・精神的負担軽減につながる相乗効果があった。しかし、まだ腰痛を抱える職員がいる現状があり、より継続した取り組みをしていく必要がある。

### 《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究(実践)発表を行うにあたり、ご本人(ご家族)に口頭にて確認をし、本発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

### 《7. 参考文献》

介護業務で働く人の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 介護事業・運送事業における腰痛予防テキスト作成委員会

### 《8. 提案と発信》

社会福祉施設の腰痛による労災は、もっとも多い状況になっており、腰痛は職業病として認識されている。近年、介護ロボットの普及事業も進んできているが、まだまだこれからである。腰痛など身体が不調になれば、心も落ち込んでいきます。より良いケア・サービスを提供するためには、職員のモチベーションが重要であり、腰痛予防もその一つである。また介護が好きでも腰痛で働けない人でも働ける環境を整備することも必要である。