

7-8		主題	介護現場における腰への負担軽減	
職員の腰痛対策		副題	腰痛ゼロを目指して	
業務改善				
研究期間	7ヶ月	事業所	特別養護老人ホーム ケアポート板橋	
発表者：長谷川さおり（はせがわさおり）		アドバイザー：隅田仁美（すみだひとみ）		
共同研究者：隆島裕介、吉澤淳、池田恭子、中原弘二、高橋英子、滝口孝予、小西誠之				
電話	03-3969-3101	メール	f-keniku@fujikenikukai.or.jp	
FAX	03-3969-3155	URL	http://www.fujikenikukai.or.jp/	

今回発表の事業所やサービスの紹介	特別養護老人ホーム（入所100床、ショート20床）・デイサービス・ヘルプステーション・居宅介護支援事業所・地域包括支援センター・グループホームを併設している高齢者総合福祉施設です。ケアポート板橋では部署別で1年単位で、TQM活動（Total Quality Management＝全体でサービスの質を継続的に向上する）に取り組んでおり、業務に潜む問題点の中から課題を選定し、自主的に改善を進めています。
------------------	---

<p>《研究前の状況と課題》</p> <p>ケアポート板橋の特養職員の中で腰痛者は34名、全体の66%となっている。腰痛により、欠勤や早退または退職者の退職理由になっている現状がある。そのような現状を改善したい、少しでも腰への負担を減らしたいと考え、介護現場における腰への負担軽減についてテーマとした。</p> <p>なお本研究は施設の部署別で1年単位で行われるTQM活動の一環として行われた。</p> <p>《研究の目標と期待する成果》</p> <p>どの場面で腰が痛くなるかというアンケートを実施したところ、入浴介助中について、腰が痛くなる事があるとの回答者は26人、全体の51%であった。それを受け、入浴介助中に腰が痛くなると答えた人を3ヶ月の期間で人数を26人から0人へ。比率を約51%から0%に改善する事を期待して、介護職員の腰痛問題に取り組んだ。</p>	<p>《具体的な取り組みの内容》</p> <p>要因分析</p> <p>入浴時の腰痛の原因として(1)中腰の姿勢が多い(2)トランスファー(3)職員の準備体操不足とし、3点の主要因として検討した。</p> <p>対策の立案・実施</p> <p>(1) 中腰の姿勢を少なくする為の対策</p> <p>【対策前】</p> <p>腰をかがめて、洗身介助や整容を行っていた為、中腰になる事が多かった。(※実際に利用者さん一人の介助につき、中腰になる時間を測った所、洗身介助に5分、整容に5分、その他4分、計14分かかっていた)</p> <p>【対策後】</p> <p>整容は電動ひげそりを使い、起床時の他、10時にフロアで実施。入浴用マットを購入し、職員が膝をついて洗身介助を行える様にした。(※利用者さん一人につき、中腰になる時間10分減らせ、14分→4分になった。)</p>
---	---

## (2)トランス時負担を少なくする為の対策

### 【対策前】

トランスは自分の力とボディメカニクスを利用する従来の方で行っていた。

### 【対策後】

- ・岐阜県の特養に研修に行き北欧式トランスファーについて学んだ。北欧式トランスファーとは、スライディングボード等の福祉用具も使用し、水平の動きで、持ち上げず、相手の力と能力を生かす介助テクニックである。利用者さんにも積極的に参加してもらうので、お互いに楽な介助であると実感した。
- ・古武術式介護の体験セミナーに行き理論とテクニックを学び、腰に負担がかからない姿勢と小さな力で相手を動かす介助テクニックを学んだ。

## (3)職員の準備体操を確実にする為の対策

### 【対策前】

日々の業務を手掛けるにあたり、準備体操を行っていなかった。

### 【対策後】

腰の柔軟体操を入浴介助前後、出勤前後に全員で実施する事にした。

## 《取り組みの結果と評価》

【結果】 3ヶ月で、入浴介助時腰が痛くなると回答した人数は13人と半減した。

### 【波及効果】

- ・自ら整容をする利用者さんが増えた。
- ・利用者さんも一緒になって体操を行う様になり、コミュニケーションの場になった。
- ・介助のバリエーションが増え、個々のADLに合わせた介助方法を行える様になった。
- ・活動期間中、退職者、欠勤、早退、休職者はゼロであった。

### 【歯止めと標準化】

効果が元に戻らない様に、ステップアップ委員会を立ち上げ、3カ月に1回勉強会にて全職員に介護技術を指導している。

## 《まとめ》

### 【成果】

- ・入浴介助における腰の負担が軽減された。
- ・新しい介護技術を取り入れる事ができた。
- ・体操が定着化した。

### 【今後の課題】

※今回のテーマを継続させ、更なる効果を出す為、以下3つの取り組みを実施する。

- 1 北欧式トランスファーや古武術式介護技術について全職員に周知させる。
- 2 北欧式トランスファーを行うにあたり、備品をそろえていく。
- 3 入浴時やその他様々な介助動作における腰への負担軽減に取り組んでいく。

## 《提案と発信》

介護現場の職員不足は未だ大きな問題として存在しています。この問題を解決するには行政だけでなく、事業所レベルでも改善をしていく必要があるでしょう。北欧トランスファーは老協も腰痛予防に有効として導入に力を入れているにもかかわらず、東京では未だに広まっていないように感じます。ケアポート板橋が今後も力を入れていく事で、東京での普及の一助になればと思います。

## 【メモ欄】