

■ 第7 分野別腰痛予防のポイント

● 老人介護施設における腰痛予防のポイント

作業管理に関する負担軽減のポイント

- ① 腰痛を発生させるリスクを適切に評価すること
- ② その結果に基づいて、適切な作業方法(介助方法)を選ぶこと
- ③ リスクの高い作業のリスクを低減すること
- ④ 介護者が同じ方法と手順で作業できるよう「作業標準」を作成し周知することなど

1 移乗介助

移乗介助においては、抱え上げに加え、腰のひねり、前かがみ・中腰といった不自然な姿勢が生じ、腰部に強い負荷がかかります。

対策のポイント例

- 見守りおよび部分的な介助が必要な場合
 - ・利用者の残存能力を活かした介助方法を用いる。スライディングボードやスライディングシートを活用。
- 全面介助が必要な場合
 - ・一人で抱え上げない。複数での介助または福祉機器(リフト、スライディングシートなど)を活用。



2 入浴介助

入浴介助では、移乗のほかに、更衣の介助、体を洗う、浴槽に誘導する、お湯をかけるなど、あらゆる場面で頻繁に前かがみ、中腰、体幹のひねりなどの不自然な姿勢が生じます。

床面が滑りやすいので、バランスを崩しての急性腰痛発症のリスクが高まります。

高温多湿下での作業なので疲労が蓄積しやすいことや、水に濡れることによる足腰の冷えも、腰痛と関連します。

対策のポイント例

- ・移乗介助のときのポイントと基本は同じですが、入浴時は、移乗介助のときと利用者の状態が異なる場合があることに留意する
- ・介助姿勢をより負担の小さいものに改善する
- ・特殊浴槽やリフトなどの活用
- ・滑り止め対策(滑りにくい作業靴を履く、滑り止めマット)
- ・水分補給をこまめに
- ・冷え対策(水気・汗を拭き取る、着替える、水をはじくエプロンを着用して作業、など)
- ・入浴介助を担当する回数や時間を調整する



3 トイレ介助

排泄介助では、移乗の他に、トイレへの誘導、下着着脱の介助、立ち上がりの介助、排泄後の処理など、あらゆる場面で頻繁に前かがみ・中腰、体幹のひねりなどの不自然な姿勢が生じます。

対策のポイント例

- ・介助姿勢をより負担の小さいものに改善する
- ・立位保持が困難な場合は手すりや立ち上がり補助リフトなどを活用
- ・作業空間の確保



4 清拭、おむつ交換、体位交換、清潔整容介助、食事介助

清拭、おむつ交換、体位交換、清潔整容介助（衣服着脱、歯磨き、洗面、整髪、爪切りなど）、食事介助においても、前かがみとひねり姿勢が頻繁に出現します。

対策のポイント例

- ・ベッドの高さを上げるかベッド上に膝をつくようにして、介護者の前かがみができるだけ小さくし、利用者に近づいて作業する。
- ・ベッドは壁につけず、少なくとも人が入れる程度の隙間をあけておく（反対側にも介護者が入って作業でき、負担を軽減することができます）。
- ・清拭のお湯を入れた洗面器や石鹼・シャンプー・タオルなど作業に必要な道具は、介護者が作業しやすい場所と高さに置くよう工夫する。
- ・利用者が椅子に座っている場合（爪きり、ブラッシング、靴の着脱など）では、介護者も椅子に座るか、膝をつくことにより、前かがみを小さくできます。膝をつくとき、膝あて付きのズボンを着用すると、膝の負担を減らせます。



5 歩行介助

歩行の介助では、利用者がバランスを崩したときに倒れになる危険性があり、またとっさに力が入ることで腰痛が生じやすくなります。

対策のポイント例

- ・利用者と介護者双方に持ち手つきベルトを装着してお互いが持ち手を握れば、双方に安全な介助が可能となります。
- ・利用者が転倒したときに、慌てて利用者を床から抱え上げることは避けます。落ち着いて状況を把握し、同僚の助けを求めます。処置をしなくても立ち上がれるようであれば、周りの椅子などを活用してゆっくりと立ち上がりを介助します。

保育施設における腰痛予防のポイント

保育施設における予防対策を考える上では、保育士と園児との身長差が大きく、保育士が中腰姿勢や前傾・前かがみ姿勢をとりがちになることを考慮する必要があります。腰部に負担のかからない正しい作業姿勢・動作の基本は次のとおりです。

- ① 保育士が園児に近い位置で正対してしゃがみ、近づいて、前かがみ・ひねりなどを避ける
- ② 腰椎の生理的前弯を保持した姿勢（パワーポジション）で作業することを習慣化する
- ③ 適宜、腰痛予防体操を行うなど

1 おむつ交換

園児を寝かせる位置が低い（床に近い）ほど前かがみ姿勢になるため、腰背部に負担がかかります。

対策のポイント例

- ・おむつ交換台を利用して作業面の高さを上げれば、前かがみ姿勢を軽減できます。
- ・床上でおむつを換える時は、両足を開いて座った姿勢で作業を行えば、正座で作業をするときに比べて作業時の前かがみ姿勢を緩やかにできます（膝や股関節に痛みのあるときは、膝や股関節が強くねじれたり強く曲がるのを避けるため、お尻の下に適度な高さのクッションを入れてください）。



2 トイレ介助・指導

- ・狭い空間で前かがみになったり、体をひねるなどの動作を含みます。
- ・おむつや下着に着いた排泄物を汚物槽で洗うとき、保育士の身長に対して汚物槽の高さが低いと、前かがみになって洗わねばなりません。

対策のポイント例

- ・保育士は、深くしゃがんで園児を自分の体の近くでかかえてから園児を上げ下ろします。
- ・保育士がしゃがむことをためらわないよう、トイレは常に清潔を保ちましょう。
- ・汚物槽の高さ・深さを保育士の身長に応じて改修してください。汚物槽の周囲は広い空間を確保し、不自然な姿勢（足を開いて立てない、体をひねらなければならないなど）で作業を行うことのないようにしなければなりません。



3 授乳

床の上に座って、あるいは背もたれのない椅子に座って授乳をすることは、腰背部の負担となります。

対策のポイント例

- ・肘掛・背もたれのある椅子・ソファーなどに座って行うことが腰背部の負担軽減に有効です。
- ・この時、椅子の座面の高さが高すぎる・低すぎることのないよう、保育士の体格に合わせて調整できるようにするとよいでしょう。



4 食事介助・指導

複数の園児を同時に介助・指導すると、不自然な姿勢（前かがみ、中腰、体幹のひねりなど）を伴うことがあります。

対策のポイント例

- ・不自然な姿勢を取らなくても作業ができるよう、保育士・園児の座る位置や担当する園児数を設定します。



5 沐浴・シャワー

立位・中腰で前かがみ姿勢になったり、濡れないように体から遠い位置で腕を伸ばして園児をかかえたりすることにより、腰背部に負担がかかることがあります。

対策のポイント例

- ・濡れてもよい服装で作業を行います。
- ・沐浴では、浴槽の高さを調節し、保育士が前かがみ姿勢のまま園児の沐浴を行うことのないようにしなければなりません。
- ・自立歩行が可能な園児には、浴槽・シャワー室に自ら入ることを促します。



6 赤ちゃん体操

床上で行うことが多く、保育士が前かがみになります。乳児を上げ下ろしが腰背部の負担になります。

対策のポイント例

- 前かがみ姿勢による腰背部の負担を減らすためには、赤ちゃん体操を作業台の上で実施することや、保育士が下肢開脚座位(両足を広げて座る)・跪坐(つま先を立てた正座)姿勢で行うことなどが効果的です。
- 乳児を上げ下ろしだしたときは、跪坐のような立ち上がりが容易な姿勢で行います。



7 ベビーカーによる散歩

保育士が園児を上げ下ろして乗せなければならぬタイプのベビーカーがあります。

複数の園児が一度に乗れるようなベビーカーは重量が重く、押すことにより腰背部に負担が生じます。

ベビーカーの整備不良や、凹凸のある道・坂道の通行などにより、腰背部の負担が増大します。

対策のポイント例

- 園児が自ら乗り込むことのできるベビーカーを導入することにより、保育士が園児を上げ下ろしする必要がなくなります。
- スムーズな走行ができるように、定期的に整備を行います。
- 凹凸の無い平坦な道を選んで走行します。
- 園児を乗せたまま坂道を走行することは避ける必要があります。

