

2. 腰痛対策

（１）腰痛とは

「腰痛」とは疾患（病気）の名前ではなく、腰部を主とした痛みや張りなどの不快感といった症状の総称です。一般に座骨神経痛（ごこつしんけいとう）を代表とする下肢（脚）の痛みやしびれを伴う場合も含まれます。腰痛は誰もが経験しうる痛みです。

（２）腰痛の要因

① 動作要因・・・腰部に動的あるいは静的な過度の負担

「重量物を頻繁に取り扱う」「腰を深く曲げたり、ひねったりすることが多い」「長時間同じ姿勢で仕事をする」「不自然な姿勢が連続する」など。

② 環境要因・・・腰部の振動、寒冷、床・階段での転倒など

「身体が寒冷にさらされる」「車輛運転などの全身振動に長時間さらされる」「職場が乱雑であり、安全な移動が困難である」など。

③ 個人的要因・・・年齢、性別、体格、筋力、腰椎椎間板ヘルニアや骨粗しょう症などの既往症・基礎疾患の有無、精神的な緊張度など

「慢性化した腰痛を抱えている」「年齢とともに痛みが治りにくい」「腰が痛いときでも、小休止が取れない」「仮眠するベッドがないため、満足な睡眠が取れない」「夜間勤務が長い」「夜勤回数が多い」「職場にある機械・機器や設備がうまく使えない」「急いでいるため、一人で作業することが多い」など。

実際、腰痛のほとんどは、何か１つの要因によるものではなく、いくつかの要因が複合的に関与しています。



（３）腰痛予防対策の進め方

① 作業姿勢と動作に関する注意

介護・保育では、前かがみ・中腰での作業や腰のひねりを長く保つ作業が多くなります。こうした作業による腰部負担を軽減するために「適宜小休止・休息を取る、他の作業と組み合わせる、などにより同一姿勢を長時間続けないようにさせること」を基本に、以下の作業姿勢と動作などに留意してください。

●利用者を抱きかかえたりする場面

立位からベッド上にいる人を抱えあげる場合には、

- ・片足を少し前に出し、膝を曲げてしゃがむように抱え、この姿勢から膝を伸ばすようにして抱え上げる。
- ・両膝を伸ばしたまま上体を下方に曲げる姿勢を取らないようにする。

一人での抱き上げは腰痛の要因となることから、

- ・利用者の抱きかかえなどは複数の介護者で対応する。
- ・リフトなどの福祉機器を活用する。

●立った状態で抱え、体の前方で保持する場面

- ・できるだけ身体の手前で支え、腰の高さより上に持ち上げない。
- ・背筋を伸ばしたり、身体を後に反らせたりしないようにする。

●食事介助を行う場面

- ・腰部のひねりを避けるため、ベッドに横座りしての介助は避け、椅子に座って利用者の正面に向くか、ベッド上で「膝まくら」の姿勢を取る。



② 作業標準の作成

作業標準とは仕事を行う上での手順や決め事のことです。作業標準は、使用する機器・設備、作業方法などの実態に応じたものとし、利用者の身体の状態別、作業の種類別の作業手順、職員の役割分担や時間管理、作業場所を明確にする必要があります。

③ 介護者の適正配置

職員の数、施設の構造、勤務体制、介護内容および利用者の心身の状況に応じて適正なものにする必要があります。腰痛予防の観点からは、特定の職員に腰部負担の大きい業務が集中しないように配慮することや作業量に見合った適切な人数を配置することが重要です。

④ 施設および設備の構造の改善

適切な介護設備、機器などの導入と介護に関連した業務を行うための設備を整えることが重要となります。具体的には、介護ができる部屋の構造、浴槽の構造、ベッドの構造、付帯設備や休憩室などが該当します。