

- ベッド上で仰臥位の利用者を頭側に移動する時のスライディングシート使用例
— 足に力を入れることのできる利用者の場合 —

- ① 頭の上から、枕の下を通して、肩甲骨の下までスライディングシートを敷きこむ。



- ② 利用者に、両手をお腹の上に置いて、膝を軽く曲げるように促す。



- ③ 利用者にお尻を浮かせて足を踏ん張るように促し、介護者が利用者の足を押さえて、膝を押して手伝う。



イ 全面介助の場合

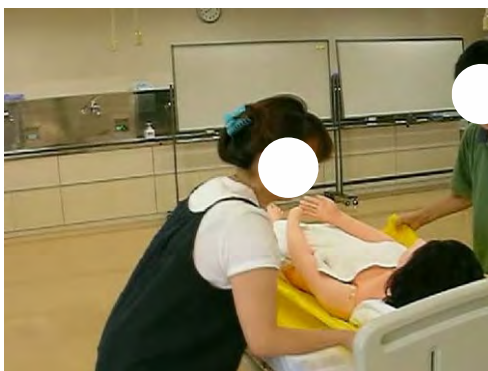
全面介助が必要な利用者を体位交換する場合や、仰臥位のままベッド上で頭側や側方に移動させる介助の場合のスライディングシートの使用例は以下のとおりです。

- ベッド上で仰臥位の利用者を頭側に移動する時のスライディングシート使用例
－足に力を入れることのできない利用者の場合－

- ① 両側のベッドサイドから、2名の介護者で、肩甲骨から骨盤までカバーできるよう、スライディングシートを敷きこむ（2枚のシートを、肩甲骨部と骨盤部に敷いてもよい）



- ② 利用者の両手をお腹の上にして、可能であれば膝を軽く曲げてから、2名の介護者で、シートを両手で持って頭方向へスライドさせる



抱え上げての移乗が必要な場合は、リフト等の福祉機器を使用することが望まれます。リフトの種類は第2章第4項「作業管理」(36頁)にて、使用事例については、第9項「腰痛の予防対策事例」(86頁)にて紹介されています。独立行政法人労働安全衛生研究所が作成した介護者のための腰痛予防マニュアルー安全な移乗のためにー(参考資料6(参考-92頁))も参照してください。

② 入浴介助の例

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>

- 移乗介助のときのポイントと基本は同じだが、入浴時は、**移乗介助のときと利用者の状態等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

<入浴介助の特殊性>

入浴介助は、高温多湿、床面が滑りやすい、おぼれる危険性という環境要因から、利用者にとっても介護者にとっても**安全確保が最優先**されます。残存能力を活かす目的で、普段は足に少しでも力を入れて歩くことが求められる利用者であっても、暑くて滑りやすい浴室内を踏ん張って歩くのは危険かもしれません。したがって、**入浴介助時における利用者の状態等は、居室での介助時と異なる場合もありえる**ことに留意します。

また、入浴介助は筋負担の大きさに加えて、緊張度が高く、環境面からも疲労しやすいので、1回あたりの時間や週あたりの担当回数を調整する、他の担当作業との組み合わせを工夫するなど、**過度な負担とならないような配慮**が必要です。

<負担の大きい介助方法と改善例>

ア 見守りもしくは部分介助の場合

- ・ 立位保持が困難な利用者を脱衣させながら車椅子からシャワーキャリーに移乗するとき

一人で抱かかえながら利用者のおむつを外して移乗させると、抱え上げ＋中腰＋腰のひねりというとても負担の大きい作業姿勢となります。この場合、**複数での作業**とし、**手すり**（写真 2-8-1）や**支持台**などを活用します。**立位保持を補助するリフト**（スタンディングマシーン）を使う方法もあります。

×手すりの位置が不適切な例

スライド式扉が動くと利用者が頭をぶつける危険あり



○使いやすい手すりの位置

脱衣所⇔浴室の動線が短い



写真 2-8-1 浴室の手すりの位置

・ 利用者の体を洗うとき

利用者が自分で体を洗うのを促しながら、介護者が手伝うときは、前かがみや中腰やひねりを極力減らすような姿勢をとります。それには**作業空間を確保し、石鹸・シャンプーなどの高さにも工夫が必要です**。陰部、下肢、手足の指などを介護者が洗うときは不自然な姿勢になりやすいので、作業する位置を変える、介護者も風呂用椅子に座る、可能であれば利用者に座る向きを変えてもらうなどして、**洗いやすい姿勢を工夫**します。

イ 全面介助の場合

固定式リフトや特殊浴槽を活用することで、介護者の負担を軽減することができ、利用者も快適で安全に入浴を楽しむことができます(図 2-8-3)。体を洗うときの不自然な姿勢を少なくする工夫はアで述べたとおりですが、臥位の利用者の体の洗うときは、**台の高さを介護者に合わせ、体位交換が必要**なときは**複数で作業**します。

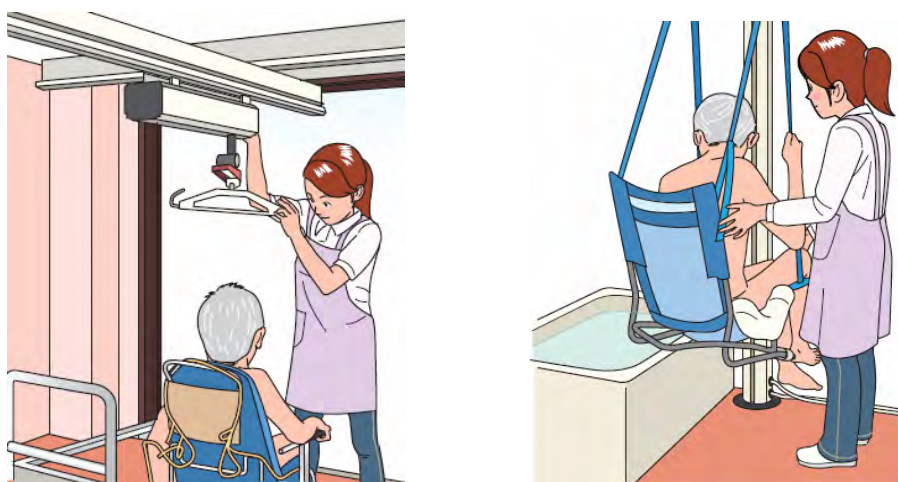


図 2-8-3 リフトを利用した入浴介助

③ トイレ介助の例

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>

- 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**

<負担の大きい介助方法の例と改善策>

車椅子－便器・ポータブルトイレ間の移乗介助に伴って、過度な腰部負担が生じます。特に、立位保持が困難な利用者を一人で移乗介助する場合は、抱えあげながら下着を下ろして便器に座らせる作業（およびその逆）となり、抱え上げ＋中腰＋腰のひねりというとても負担の大きい作業姿勢となります（図 2-8-4）。加えて、空間が狭いと介護者の負担が大きくなります。



図 2-8-4 トイレへの移乗

ア 見守りもしくは部分介助の場合

ある程度上肢の力が発揮できる利用者が把持しやすい位置に手すりをつけ、その**手すりを活用**することで、介助負担を軽減することができます。スペースが許せば、利用者がもたれかかることができるような**支持台**を設置することも有効です。立位保持が困難な利用者を介助する場合は、必ず**複数**で行います。**立位保持を補助するリフト**（図 2-8-5）を利用することもできます。



図 2-8-5 立位保持を補助するリフト

イ 全面介助の場合

全面介助を要する利用者を便器に座らせる場合は、排泄介助用のスリングシートを用いてリフトを使用すべきです。こうした福祉機器を有効利用するには、**十分な空間**が必要です（写真 2-8-2）。



- ・ 車椅子を入れやすい
- ・ 立位補助リフトなどの機器を設置しやすい
- ・ 複数での介助がしやすい

写真 2-8-2 広い空間が確保されたトイレ

④ その他の介助の例

＜負担の大きい介助方法の例と改善策＞

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。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、**介護者の前かがみをできるだけ小さくし、利用者に近づいて作業**することがポイントです。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](#)ことで、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。また、清拭のお湯を入れた洗面器や石鹸・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**よう工夫します。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（図 2-8-6）。膝を着くとき、**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。



図 2-8-6 膝をついて前かがみを少なくする工夫

歩行の介助では、利用者がバランスを崩したときに共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。この場合、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把持すれば、双方に安全な介助が可能となります。万が一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**。落ち着いて利用者と自らの状況を把握し、同僚の助けを求めます。処置が不要で立ち上がりが可能と判断されれば、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（参考文献 10）。

車椅子移動の介助では、押し始めや停止させるときに、強い力が必要となるので注意が必要です。

（3）腰痛に結びつく介護以外の作業例と対策例

① 掃除およびシーツ交換

直接介護をするわけではありませんが、部屋や浴室の掃除でも不良姿勢が頻繁に出現します。事業者は、使いやすい掃除道具が揃っているか、道具の不具合はないかを適宜チェックします。介護者は、連続した前かがみを避け時々腰を伸ばす、時間がかかる場合は小休憩をいれる、浴室の掃除は温湿度が下がってから行うなど、負担を減らす工夫をしてください。

シーツ交換では、ベッドの高さを調節する、膝をベッド上について作業する、ベッドを壁につけず対側にも入れるよう作業空間を確保する、2人で作業するなどにより、負担を減らすことができます。ボックスシーツを使った改善事例を第2章第9項「腰痛の予防対策事例」（86頁）に挙げていますので、参考にしてください。

② 送迎車の運転

車の運転では、椅子に座った姿勢を取り続けることや車の振動の影響により、腰痛が発生しやすくなることが指摘されています。また、運転中の拘束姿勢により末梢の血液循環が悪くなることから、運転直後に大きな筋力を発揮することは好ましくないとされています（参考資料1「腰痛予防対策指針」（参考-37頁））。

通所施設に通う利用者を送迎するとき、介護者自身が車を運転することは少なからず見受けられます。介護作業により筋疲労が蓄積した状態で長時間運転し、利用者の自宅前で車を止めて、家の中への移動・移乗介助を行うことは、腰痛発生のリスクが高いと言えます。

運転時は、**座席に深く腰掛け、腰と背中をしっかり支持して座ること、また振動を軽減するクッションを用いること**も腰部負担軽減に役立ちます。

運転直後の介護作業に入る前に**軽い屈伸運動**や**ストレッチ体操**をすることは、拘束姿勢により滞った血流を改善させるのに有効です。

8-2 保育施設における腰痛予防のポイント

1 保育士の労働力

平成17年度の国勢調査によれば、全国で保育士として働いている者は約42万人で、ほぼ全数(98%)が女性です。

2 安全衛生管理体制

常時労働者数が50人未満の小規模事業場では、産業医・衛生管理者の選任や衛生委員会の設置義務はありません。しかし、労働安全衛生規則23条2では、衛生委員会を設けていない事業者は安全・衛生に関して労働者の意見を聴く機会を設ける努力義務があるとされています。小規模事業場であっても、事業者は労働者の意見を広く集め、労使共同して職場環境の改善につなげることが求められています。

3 保育施設における作業管理

保育施設における作業管理について、特徴的な事項や実践例を中心に解説します。

(1) 腰痛に関連する保育作業と対策 ー総論

米国労働安全衛生研究所の報告によれば、持ち上げ作業・力作業、前かがみ・ひねりなどの不自然な姿勢、重筋労働は腰痛との関連があるとされています。次項で詳しく述べますが、保育士はこのような腰痛との関連があると考えられる動作を保育作業として日常的に繰り返しています。

保育施設における予防対策を考えるうえでは、以下の保育特有の作業特性を考慮する必要があります。

- ・ 保育士と園児の身長差が大きく、保育士が中腰姿勢や前傾・前かがみ姿勢を取りがちになる。

そのため、保育士が腰痛を予防するためには、腰部に負担のかからない正しい作業姿勢・動作を知り実践します。その基本は以下の通りです。

- ・ 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。
- ・ 腰椎の生理的前弯を保持した姿勢（パワーポジション）を保持した姿勢で作業することを習慣化する（第2章第4項2（1）作業姿勢（40頁）参照）。
- ・ 適宜、腰痛予防体操を行う（第2章第6項3腰痛予防体操（59頁）参照）など。

(2) 腰痛に関連する保育作業と対策の例 ー各論

持ち上げ作業・力作業、前かがみ・ひねりなどの不自然な姿勢、重筋労働などを含み、腰痛の危険があると考えられる保育作業には以下のようなものがあります。改善案と合わせてまとめます。

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**

(改善案)

- **おむつ交換台**を利用して**作業の高さを上げれば**、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時は、膝や股関節が強くな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)