

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
- オムツ・下着に着いた排泄物を汚物槽で洗う時、**保育士の身長に比して汚物槽の高さが低ければ**、前かがみになって洗わねばなりません

(改善案)

- 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**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つ**べきです
- **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、不良な姿勢（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

(改善案)

- **肘掛・背もたれのある椅子・ソファー等に座って行う**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**ことにならないよう、保育士の体格に合わせて調整できるようにするのが望ましいところです

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）を伴うことが多くなります

（改善案）

- 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

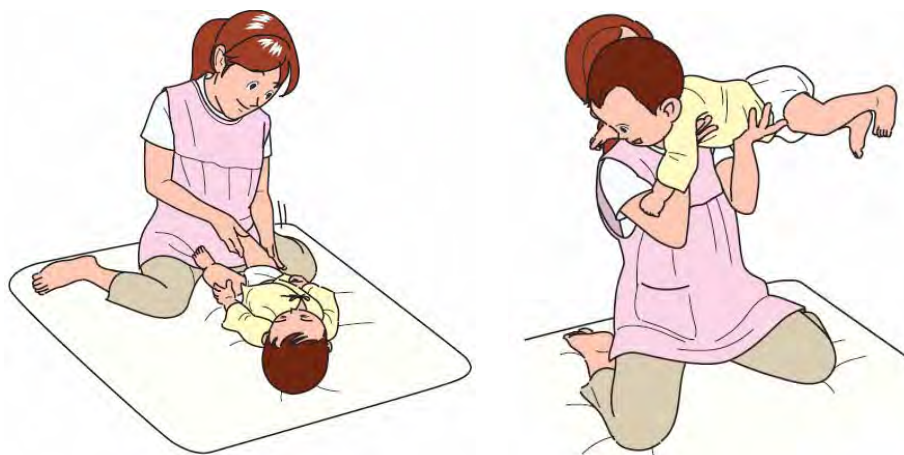


- 立位・中腰で前かがみ姿勢になったり、濡れないように保育士が体から遠い位置で腕を伸ばして園児をかかえたりすることにより、腰背部に負担がかかることがあります

（改善案）

- **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**になりがちです
- **乳児を上げ下ろし**したりすることが腰背部の負担になります

(改善案)

- 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。
- 乳児を上げ下ろしするときは、**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

(改善案)

- **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

⑧ 散歩・外遊び



- 園児を抱える・おぶう・肩車をする、園児に突然追突される・ぶら下がられるなどの行動により、腰背部に急に、あるいは慢性的に負担がかかります

(改善案)

- 上記のような行動を避けるよう園児を注意したり、保育士自らが注意する必要があります

⑨ 事務作業

- 書類作成や会議などといった**事務作業を園児室で行う**ことがあります
- この時、床に座ったり、園児用の小さな机・椅子を使ったりしながらこれらの作業を行うと、前かがみや深すぎるしゃがみ姿勢といった腰背部への負担を引き起こす不自然な姿勢を取りがちになります

(改善案)

- 床に座ったり、園児用の小さな机・椅子を使ったりせず、**成人用の机・椅子に座って作業を行います。**

### 8-3 知的・身体・精神障害者施設における腰痛予防のポイント

#### 1 障害者福祉サービスを利用する障害者数および障害者施設で働く労働者数

障害者福祉サービスを利用する障害者数は、平成17年度時点で約40万人、平成23年度には約60万人に増加すると見込まれています。一方、障害者分野における介護福祉サービス従事者数は、平成17年度時点で約61万人であり、高齢者介護と同様、今後障害者福祉サービスの需要はますます高まることが予想されるなかで、人材の確保が急務となっています（新人材確保指針H19）。

障害者施設には、入所施設と通所施設があり、知的障害者、身体障害者、精神障害者、重複の障害者といった障害の種類に応じた施設があります。腰痛を発症する要因はそれぞれに存在しますが、本項では、重症心身障害児（者）施設について解説します。

#### 2 重症心身障害児（者）施設とは

重症心身障害児（者）施設では、心身に重い障害があり、移動のみならず食事から排泄にいたるまで日常生活のすべてに介護や支援が必要な重度の心身障害児者が24時間、365日生活しています。気管切開を受けていたり、人工呼吸器を装着していたり、胃瘻を設けているような医療的ケアを必要とする重症心身障害児（者）を受け入れている医療施設が併設されているところもあります。

#### 3 重症心身障害児（者）施設における作業管理と作業環境管理

基本的には、「8-1 老人介護施設における腰痛予防のポイント」（63頁）と共通していますので、参照願います。ここでは、重症心身障害児（者）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）腰痛に結びつく主な介護作業と対策 一総論

重症心身障害児（者）施設職員の介護負担は、入所者の障害の種類や重症度、入所者の体格、身体の変形の有無、四肢の脆弱性、一日の中で変動する入所者の体調、施設的环境などの要因に強く規定されます。

腰痛の発生に結びつく主な作業としては、移動・移乗、トイレ介助、食事介助、入浴介助、更衣介助などがあります。こうした作業が、一週間や一日の作業の流れの中で、特定に曜日や時間帯に集中することが腰痛の危険性を高めていることを理解する必要があります。また、交替勤務体制のもとで、24時間、365日続く作業ですから、作業者の睡眠や疲労の状態とも関連して腰痛が発生することも理解すべきです。

腰痛予防対策として、今までに実際に施設などで取り組んできた対策事例の一部を以下に紹介します。第2章第9項「腰痛予防対策事例」（86頁）も参考にしてください。入所者の障害特性や、施設の設備や空間環境などによって対策は規定されます。しかし、他の施設の改善事例に触れると、現在直面している問題の解決につながるアイデアが湧いてくることがよくあります。



(2) 腰痛に結びつく主な介護作業と対策の例 ー各論

① 移動・移乗

ベッドから車いす、ベッドからストレッチャー、ベッドから床・畳面、車いすから便器、ストレッチャーから浴槽・・・など、移動や移乗に伴う身体負担は腰痛に結びつきます。いわゆる「力任せ」の介助をおこなっていただければ危険です。体幹が変形していたり、不随意運動（意思とは無関係に、あるいは意思に逆らって出現する運動の総称）が強かったり、低緊張の障害児者の移動・移乗はより強い腰背部の負担となります。予防のための対策例は以下のとおりです。

<対策例>

リフト（写真 2-8-3）が利用できると大きく負担が減らせます。その他に、スライディングシートや持ち手つきベルト、持ち手つきシート（写真 2-8-4）なども有効です。



解説：床で横たわっている入所者を車椅子やベッドに移乗するとき、一人で抱え上げるのは大変危険です。この施設では従来から積極的にリフトを活用しています。また、リフトを使用するとき、介護者は膝をついて、前かがみを減らしています。

写真 2-8-3 床走式リフトの活用と膝つき姿勢



車椅子から床へ

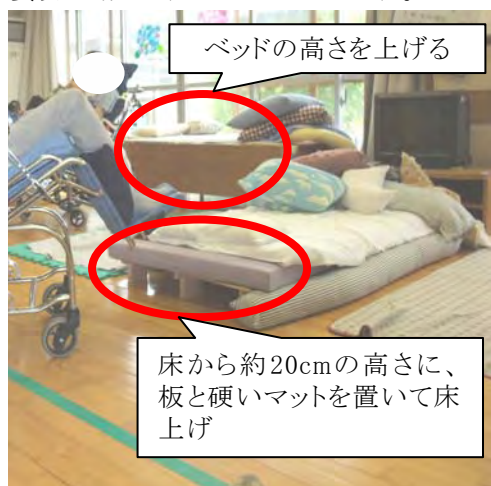
床から車椅子へ

解説：人間には持つところがないので、持ち手がついたマットに利用者に乗せて、二人で抱きかかえるようにしました。車椅子から床へ、床から車椅子へと移乗介助するときに使用されています。床やベッドでのマットとしても使えます。3D構造の特殊な繊維でできているので、四肢に変形があっても圧が分散しやすく、利用者にとっても優しいマットです。

写真 2-8-4 持ち手付きシートの利用

移動する際に、**移動元と移動先の高さの差を無くすこと**（例えば、電動ベッドの高さを変えて、ベッド面を車いすと同じ高さにするなど）も重要です。

「床」での生活を減らすか、**床面を上げる**（写真 2-8-5）ことにより、不良な介助姿勢を減らすことができます。



解説：障害者施設では、入所者が床で生活している場面が多く見受けられますが、床からの介助は、介護者にとって負担が大きい作業です。そこで、ベッドの高さを上げたり、床上げをしたりして、床からの介助による負担を軽減しました。

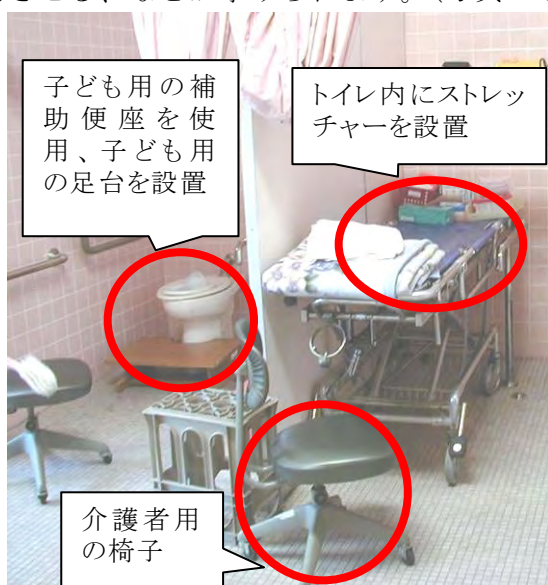
写真2-8-5 ベッドの高さや床を上げる

② トイレ介助

抱きかかえて便座上へ移動させたり、便座上で身体を保持したり、排泄後の処置をしたり、衣服を着脱させることは大きな身体負担となります。特に、トイレ空間が狭かったり、便座の周囲に介護者が入れる十分な空間がなかったり、便座が低すぎたり、衣服の着脱場所と便座までの距離が離れすぎていると負担が大きくなります。

<対策例>

トイレ室内にリフトを設置、ストレッチャーを設置、脱衣台から座面への「渡し台」を設置、便座背部に介護者の椅子を設置、便座上の入所者を保持する場面で介護者が利用できる椅子を導入、バスターを利用<sup>1</sup>して便座上に入所者を移動させる、などが挙げられます。（写真 2-8-6）



解説：もともとあった大人用の便器に、子どものお尻の大きさに合った便器をはめ、子どもの足が着くように足台を作りました。職員は移動できる大人用の椅子に座って子どもの前で支えます。こうすることで、子どもが安定して座れるようになり、職員が支える負担が減りました。また、トイレ内にストレッチャーを設置して、排泄後の着衣介助などに使用しています。

図 2-8-6 トイレでの工夫