

特別養護老人ホームにおける腰痛予防の取り組み

2013.1.9

目黒区立特別養護老人ホーム 東山

施設長 萩尾 映子

1 特養ホームの介護職員の腰痛の状況（資料 3ページ 介護職員の腰痛アンケート）

- ・年々腰痛を感じている介護職員が増加している
- ・痛みを感じる介助はおむつ交換、移乗介助、トイレ介助の順に高い
- ・慢性的に痛みを感じている職員が多い

2 介護職員の腰痛の原因

（1）特養ホームの入所者の重度化による介護量の増加

- ①平成12年に介護保険スタートし、状態に応じた要介護度の基準ができた。

・要介護高齢者の状態像（介護の認定基準）

介護度3・・・重度の介護を要する状態

介護度4・・・最重度の介護を要する状態

介護度5・・・過酷な介護を要する状態

- ②平成12年度は特養ホームの入所は要介護度1～5の高齢者が対象

- ③平成15年から重度の高齢者の入所を優先することとなった。

- ④平均介護度が高くなる

- ⑤日常生活動作能力（ADL）の低下

移乗、移動、排泄介助、入浴介助などの全介助入所者が増える

（2）利用者の事故防止対策で床からの介助が必要になった

- ・認知症の方の事故が多い

- ・ベッドからの転落を防ぐ・・・マットや畳からの移乗介助、おむつ交換が必要になった

（3）持ち上げる介助や同じ姿勢の介助が増えた

- ・立位ができない利用者のトイレへの移乗介助など持ち上げる介助が増えている

- ・おむつ交換の利用者が多いため同じ姿勢の介助が多い・・・20人以上のおむつ交換する時間帯

- ・認知所の利用者は協力が得られないため反発の力が働く

（4）介助量が増えたが職員配置は変わらない

- ・職員が間での休憩が取れない

- ・職員一人あたりの介助量が増えている

- ・最少の人数配置の夜勤時の負担が大きい

3 腰痛防止の取り組み

- (1)腰痛検診・・・年2回
- (2)産業医のカウンセリング
- (3)腰痛アンケートと結果の活用
- (4)腰痛予防教育・・・採用時研修
- (5)腰痛予防委員会の設置・・・腰痛ゼロの目標と取り組み
- (6)福祉機器の活用
 - ①・天井走行リフトの活用・・・居室、浴室での移乗介助に活用
 - ②昇降式ベッドの活用・・・おむつ交換、移乗時に高さ調整機能の活用
 - ③スライディングシート of 活用・・・浴室での移乗に活用
 - ④多種類の車椅子の整備・・・リクライニング、アームレスト、フットレストを外して移乗できる車椅子
- (7)複数職員での介助・・・リフトのない居室、トイレでは移乗介助は職員2人での実施徹底
- (8)腰痛ベルトの整備
- (9)介護技術の向上
 - おむつ交換・・・ボデイメカニクスの活用

4 取り組みの成果

- (1)介護職員が腰痛が原因での退職者は少ない
- (2)介護職員が腰痛予防を意識するようになっている
- (3)移乗介助にリフトの活用が増えている

5 課題

- (1)介護職員の腰痛は増えている・・・人材の確保を困難にしている
- (2)重度化に応じた適性配置
- (3)介護機器の活用と使い易い機器の導入
- (4)持ち上げる場合の重量制限を明確に
- (5)腰痛予防教育の徹底実施
- (6)産業医の活用、腰痛予防検討会など組織的取り組み

資料

2013年1月

1 東山ホームのプロフィール

- (1) 運営主体 社会福祉法人 目黒区社会福祉事業団
- (2) 設置主体 東京都目黒区
- (3) 開設時期 平成12年4月1日(介護保険実施年)
- (4) 併設事業 ①短期入所生活介護 10床
 ②通所介護
 ③密着型サービス認知症対応型通所介護
 ④在宅支援センター

(5) 入居者数

特養ホーム	男性	27人
	女性	102人
ショートステイ	10人	
合計	140人	

(6) 居室数

	個室	2人部屋	4人部屋	静養室	合計	定員数
4階	8	6	7	1	22	48人
3階	8	4	7	1	20	44人
2階	8	6	7	1	22	48人
合計	24	16	21	3	64	140人

- * 2階にショートステイ
- * 4人部屋に天井走行リフト設置
- * 静養室は個室

(7)入所者の年齢構成(平成24年11月現在)

年齢	男	女	合計	
60~69	3	0	3	2%
70~79	7	7	14	11%
80~89	14	42	56	43%
90~99	2	45	47	36%
100~	1	8	9	7%
計	27	102	129	

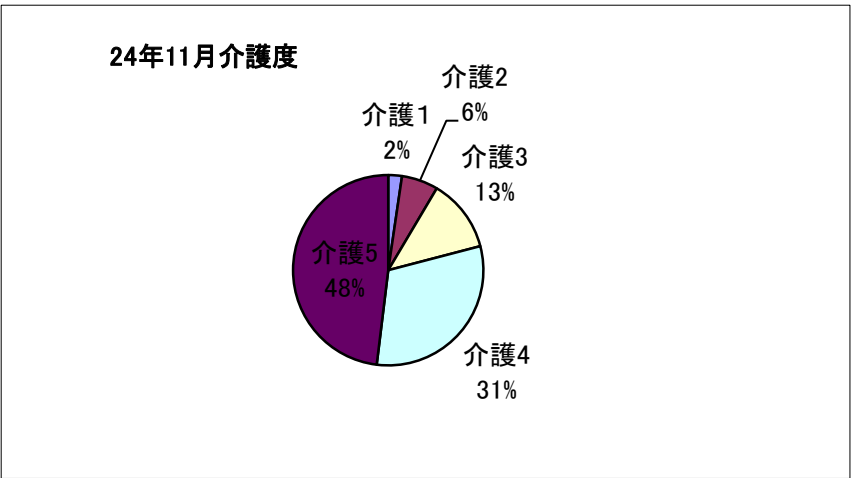
平均年齢：88歳

最高年齢：105歳

最低年齢：64歳

(8)入所者の要介護度(平成24年11月現在)

性別	介護1	介護2	介護3	介護4	介護5	合計	平均	全体平均
男	1	2	4	7	13	27	4.1	4.2
女	2	6	12	33	49	102	4.2	
合計	3	8	16	40	62	129		
%	2%	6%	12%	31%	48%			

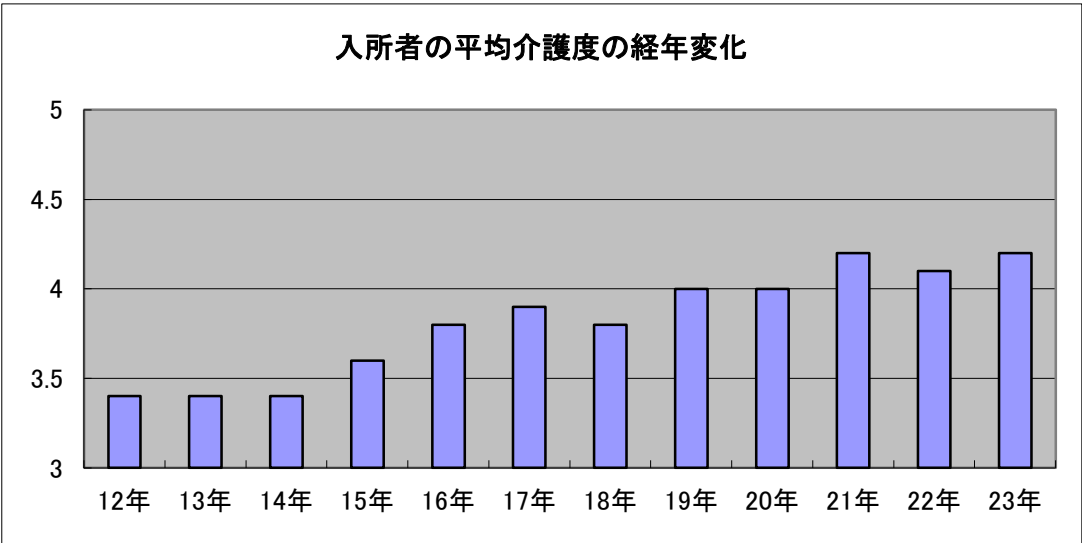


2 入所者の重度化

(1)入所者の要介護度の経年変化

* 15年8月より入所基準が変更 重度の利用者の入所が優先となる

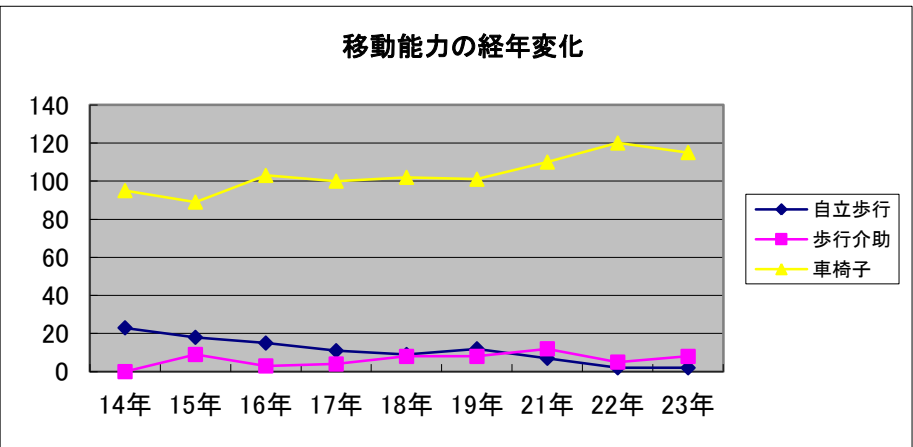
12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年
3.4	3.4	3.4	3.6	3.8	3.9	3.8	4	4	4.2	4.1	4.2



(2) 入居者のADLの経年変化(20年のデータはなし)

①入所者の移動能力の経年変化 単位(人)

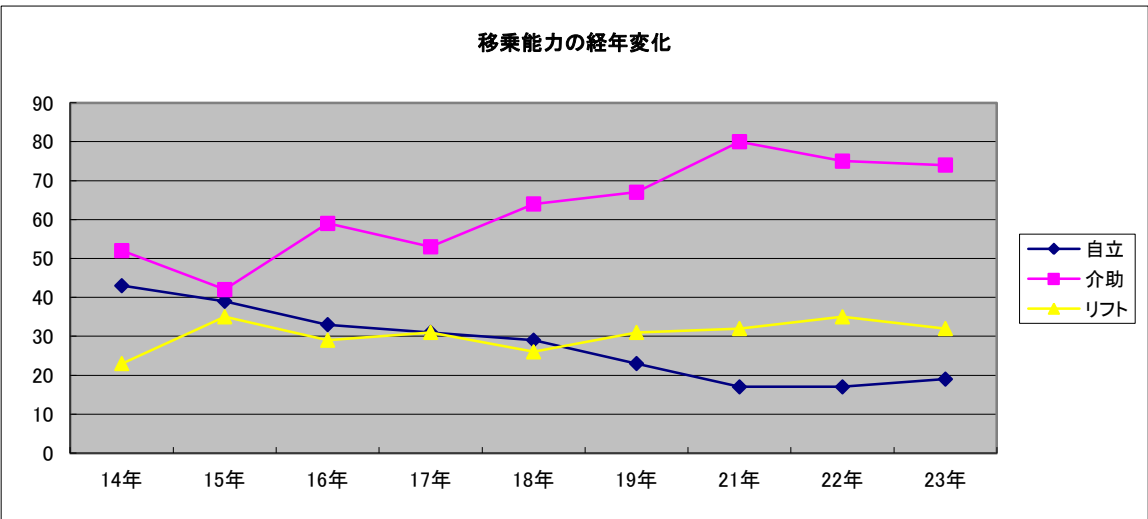
	14年	15年	16年	17年	18年	19年	21年	22年	23年
自立歩行	23	18	15	11	9	12	7	2	2
歩行介助	0	9	3	4	8	8	12	5	8
車椅子	95	89	103	100	102	101	110	120	115
合計	118	116	121	115	119	121	129	127	125



②入所者の移乗能力の経年変化

	14年	15年	16年	17年	18年	19年	21年	22年	23年
自立	43	39	33	31	29	23	17	17	19
介助	52	42	59	53	64	67	80	75	74
リフト	23	35	29	31	26	31	32	35	32
合計	118	116	121	115	119	121	129	127	125

*19年度よりショートステイ20床を徐々に10床に減、特養10床増



3 介護職員の配置と業務

	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年
職員(介護・看護・契約)1人当たりの利用者数	2.22	2.22	2.22	2.23	2.08	2.09	2.06	2.11	2.14	2.29	2.22	2.22

介護職員の大まかな介護業務

時間	介護種類			
6:00	起床介助		排泄介助	排泄介助は定時介助の時間 個別介助は随時要求時に 実施。要介護95%(120名)
7:45	朝食介助			
9:30		入浴介助		
10:00		↓	排泄介助	
11:00				入浴は週4日実施 機械浴、リフト浴、一般浴 (入所者週2回入浴)
12:00	昼食介助	↓		
13:00	午睡介助	↓		
14:00		↓	排泄介助	
15:00	おやつ介助	↓		移動、移乗は3食、おやつ時 に実施する。
16:30		↓		
17:00			排泄介助	
18:00	夕食介助			
20:00	就寝介助			体位交換は2～3時間ごと 巡視は1時間ごと
22:00			排泄介助	
4:30			排泄介助	

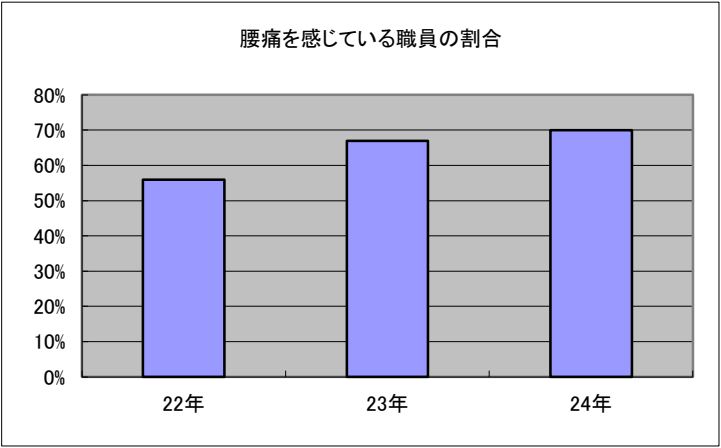
夜勤 1フロア48人に2人の介護職員

4 職員の腰痛の状況…職員アンケートから

- 腰痛アンケート実施日 毎年1回 8月
- アンケート対象 全職種全職員 (30H勤務以上の職員)
- 実施機関 安全衛生委員会
- 目的 腰痛の状況把握と予防対策の活用

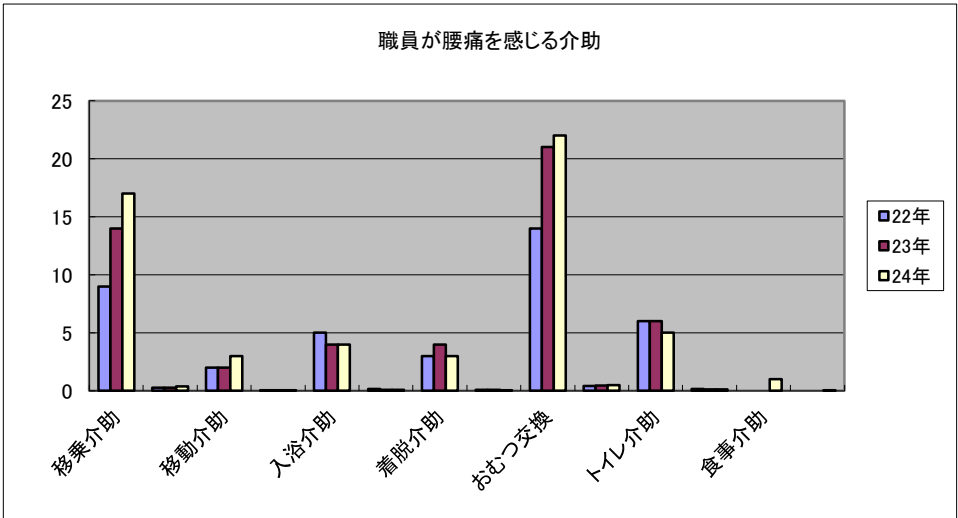
(1)腰痛の有無(介護士を抜粋)

	有		無	
22年	19	56%	15	44%
23年	32	67%	16	33%
24年	31	70%	13	30%



(2) 痛みを感じるとき(複数回答)

	移乗介助		移動介助		入浴介助		着脱介助		おむつ交換		トイレ介助		食事介助	
22年	9	26%	2	6%	5	15%	3	9%	14	41%	6	18%	0	0
23年	14	29%	2	4%	4	8%	4	8%	21	44%	6	13%	0	0
24年	17	39%	3	7%	4	9%	3	7%	22	50%	5	11%	1	2%



(3) 痛みの頻度

	常時	3日/1週間以上	3日/1週間以上
22年	2	7	9
23年	8	11	12
24年	9	10	14

(4) 腰痛予防対策(個人が実施している対策)

	腰痛ベルト	腰痛体操 筋トレ	痛み止め	ウォーキング	水泳	その他
22年	10	14	1	4	0	2
23年	12	21	1	3	0	1
24年	6	28	4	4	2	3

5 施設の腰痛防止の取り組み

(1)腰痛検診・・・年2回

(2)産業医のカウンセリング

(3)腰痛アンケートと結果の活用

(4)腰痛予防教育・・・採用時研修

(5)腰痛予防委員会の設置・・・取り組み内容と結果の検討

(6)福祉機器の活用

①・天井走行リフトの活用・・・居室、浴室での移乗介助に活用

②昇降式ベッドの活用・

③スライディングシートの活用・・・浴室での移乗に活用

④多種類の車椅子の整備・・・リクライニング、アームレスト外して移乗

(7)複数職員での介助・・・リフトのない4人部屋以外の利用者では職員2人介助の徹底

(8)腰痛ベルトの整備

(9)介護技術の向上

おむつ交換・・・ボデイメカニクスの活用