

7月25日(木) 14:00~15:00 第15会場 ホテル金沢 エメラルドB  
リスクマネジメント⑦ 【座長】中野 徹 (介護老人保健施設かすみがうら)

第1群:103 その他  
第2群:204 工夫・新たな取り組み  
第3群:O3369 リスクマネジメント その他のリスクマネジメント関連

## 「職員の腰痛予防の為の取り組み」

介護老人保健施設 若草園  
源 幸太郎

介護職の腰痛が職業病とまで言われ、その問題は深刻である。今回、実際にご利用者を介助する職員の腰痛の調査と予防のために取り組んだ事を発表する。

### 【目的】

介護職に従事する方の多くが腰痛に悩まされ、中には腰痛のために、業務を行うことが困難になってしまう人もいる。介護職の人材不足と言われる昨今において、これは大きな問題である。当施設でも腰痛を持った職員が多くいるようであり、その実態の調査と腰痛予防に貢献できたらと考え、今回の取り組みを行った。

### 【対象】

介護職員を中心に、実際にご利用者の介助に携わる職員を対象として行った。

### 【方法】

初回、1か月目、2か月目と3回のアンケート調査を行った。アンケートは、Yes/Noで答える形式や多数の語群の中から自分の気持ちに合うものを選んでもらう形式をとった。内容は、腰痛予防への関心や腰痛の有無、腰痛予防の為に取り組んでいることを調べ、その変化を調べた。また、痛みの評価スケールとしては、妥当性や信頼性を考慮して、『日本語McGill痛みの質問表』を採用し、アンケートに添付して痛みの程度を図った。

初回アンケート時に、「腰痛予防の為に何をしようか分からない。」「関心はあるが、現在痛みがないので、予防はしていない。」との意見があり、ドローインの伝達と腰痛予防の啓発の為に講習会を開いた。

ドローインを選択した理由は、いつでもどこでも簡単に行える取り組み易さと、腹横筋を効率よく鍛えることが出来て、腰痛予防に効果的と考えたからである。今回のアンケートを通じてドローインの腰痛予防における効果も検証してみた。

1ヶ月目のアンケート以降は、ドローインに取り組めたかも加えて質問した。講習会直後は、頑張ってみようと思気込んでいた方も半数近くの方が、継続出来ていないと答えていた。理由は、ついつい忘れてしまうとの事であった。

1か月目のアンケート後に、ドローインの方法の再確認の講習会とポスターや声かけでの日常的に意識づけを行うようにした。また、1か月間の間に新たに腰痛が出現したと答える方がいた為、個別問診を行い、痛みの出現した状況や痛みの状態を詳しく調べた。

2ヶ月目のアンケートでは、ドローインの効果やポスターへの意見、腰痛への考え、どうすれば腰痛をなくすことが出来るかも加えて質問した。

### 【結果】

初回のアンケート結果により、アンケートに協力して頂いた45名全員が腰痛に関心を持っており、多くの職員が腰痛に悩まされていた。腰痛経験者ほど予防に取り組んでいる割合が多く、取り組みとしてはストレッチや筋力トレーニングとの回答が多かった。中には、定期的に整骨院に通うと回答した方もいた。

1ヶ月目のアンケート結果では、講習会に参加した26人中12人方が取り組めておらず、取り組んでいる方でも1週間に1回程度と答える方が多かった。個別問診では、腰痛のほとんどが筋肉の疲労によるもので、骨や関節の変形によるものはわずかであった。また、著しく姿勢が悪いという方はいなかった。腰痛の出現しやすい時として、夜勤明けやオムツ介助後等の業務後に出現しやすいことがわかった。

2ヶ月目のアンケートでは、講習会に参加した26人中23人がドローインに取り組めるようになった。取り組めなかった3人の内2人は、妊娠中の為に行えなかった。頻度は、週に2~3回と答えた方が多かったが、中には毎日取り組んでいるという方もいた。ドローインの効果の実感としては、「変わりなし」「わからない」と答えた方がほとんどであり、少数意見として「お腹がへこんだ」「便通が良くなった」というものもあった。『日本語McGill痛みの質問表』では、取り組みの前後でアンケート協力者の9割の方が、腰痛の軽減や腰痛のない状態を維持したとの結果が出ている。

今回の取り組みにより腰痛予防への関心が高まり、日頃から意識するようになったとアンケート協力者の7割の方が答えた。また、腰痛に対する考えとして、「腰痛予防は職場全体で取り組むべきであり、なくすためには正しい介助や日頃から体を鍛える事が重要である」との意見が多かった。

## 【考察・結論】

ドローインでは効果を実感している人はいないのに、この2ヶ月の間に9割の方の腰痛が増悪していないという事があった。予防出来ているかどうかということは自身では実感しにくいものである。そう考えると実感がなくとも予防効果があると言えるかもしれない。しかし、今回の結果では、ドローインの他にも各々が工夫し、腰痛予防に努めていたことや、気候の影響、休んでいたら勝手に治った等、色々な要素が考えられる為、ドローインの効果は正確には実証出来なかった。

腰痛を予防するために、施設と個人がそれぞれ取り組まなくてはいけないと考えている職員が多い。個人で出来る事と、個人では出来ない事があるからである。正しい介助方法や体作りは個人で出来るが、業務の流れや機材の導入などは個人では行えない。

当園では開設時より、朝礼でラジオ体操を行い、デイケアの全送迎車にリフト付きの車を採用し、入所用の全ベッドに、高さを電動で調節できるギャッチベッドを導入している。そして、介護に携わる全員が腰痛に関心を持っており、コルセットを使用したり、日頃から姿勢に気を付けたり、正しい介助方法を心掛けている。しかし、今も腰痛に苦しむ職員がいる。それは、在宅復帰を目的として生活リハビリに積極的に取り組んでいる為、トランスファーの回数が多く、筋肉が疲労しやすいと考えられる。この腰痛は、正しい介助を行っていても起こりうるものであるが、業務前の準備運動や業務後のケアをすることで十分に予防出来るものでもある。

今回の取り組みは、当園での腰痛の現状を知る上でも職員の腰痛への意識を高める上でも有益であったと言える。職員の健康なくして良いサービスは行えない、職員の健康を守ることはご利用者様の為にも大切である。今回の情報を活かして、これからもご利用者様の笑顔を守っていきたい。