

腰痛予防と移乗介助の基本動作

福 士 尚 葵¹⁾

1. テーマ設定の背景及び開催方法

深刻な人手不足に陥っている介護サービス事業所などにおいて、「業務上腰痛」による休職・離職は大きな課題の一つである。また家族介護者の腰痛発生は、被介護者の住み慣れた地域での生活を断念せざるを得ない状況につながるなど、介護者の腰痛予防対策は専門職に限らず必要な取り組みである。「持ち上げる」「抱える」といった動作が多く含まれる移乗介助について、介護福祉士養成課程で学ぶ基礎知識が腰痛予防に活用できるのではないかと考え今回のテーマを設定した。

本講座は、新型コロナウイルス感染予防の観点から、Web上で動画を公開する方式（公開期間は令和4年10月3日から令和5年2月28日まで）とした。

2. 講座の概要

公開した本講座の動画は約15分である。前半の10分は「移乗介助の基本動作の理解に必要な知識」及び「基本動作の理解に欠かせない立ち上がり・座り動作」について説明し、後半5分は「移乗介助の動作のポイント」について動画を交えながら紹介した。

前半の「移乗介助の基本動作の理解に必要な知識」の説明で使用したスライドは以下の図1及び図2の通りである。

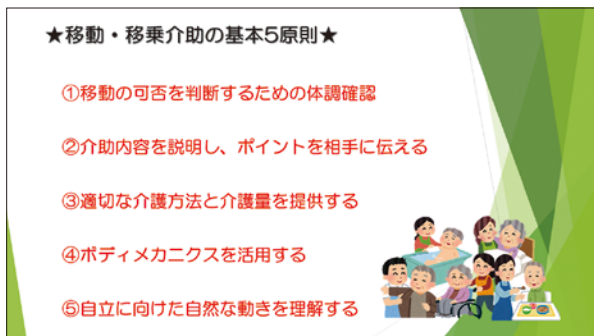


図1 移動・移乗介助の基本5原則¹⁾

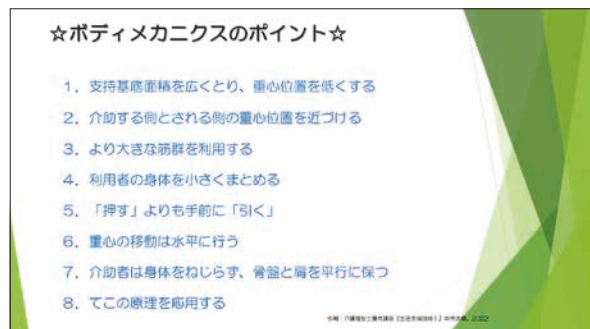


図2 ボディメカニクスのポイント¹⁾

これらのポイントを押さえて介助することで効率よく体を使い、少ない力で大きな力を生むことができるが、移動・移乗介助の場合は、その対象が「人」であることを前提に応用することが求められる。

続けて「基本動作の理解に欠かせない立ち上がり・座り動作」の説明で使用したスライドは以下の図3と図4である。

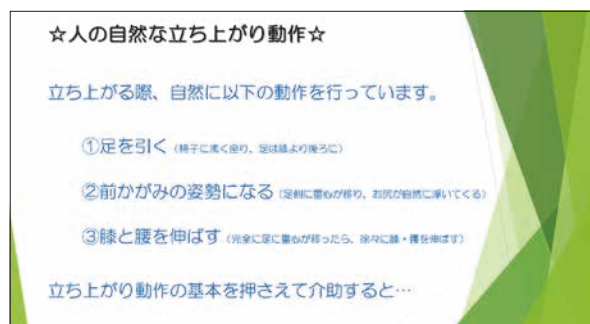


図3 人の自然な立ち上がり動作²⁾

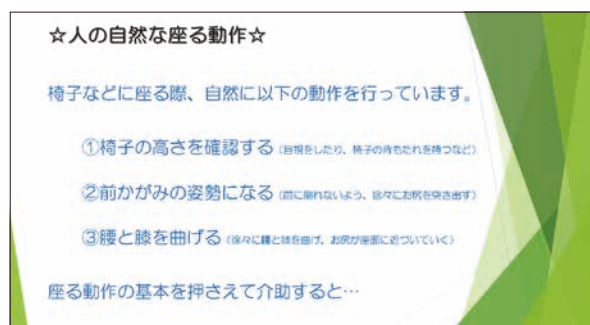


図4 人の自然な座る動作²⁾

1) 弘前医療福祉大学短期大学部 別科 介護福祉科（〒036-8102 青森県弘前市小比内3丁目18-1）
（令和4年10月3日～令和5年2月28日 本学HPで動画配信）

ここでは、移動・移乗介助の基本5原則で述べた「⑤自立に向けた自然な動きを理解する」の例として、立ち上がり動作と座る動作がそれぞれどのような動作を組み合わせて行われているかを確認し、その介助方法のポイントを動画で紹介した。これらの動作を理解することが持ち上げない移乗介助を行うために必要となる。

後半の「移乗介助の動作のポイント」では、利用者を持ち上げるような動作をせずに移乗介助する方法を動画で紹介しているが、その前提として利用者の両足底が床につき、立ち上がり動作や座る動作で確認した「前かがみの姿勢」をとれるかどうかで介助時の動作が大きく変わってくる。ここではシーティング等によって、骨盤後傾を改善することも介護者の腰痛予防や利用者にとって安楽な移乗動作につながるについて触れておきたい。

3. まとめ

令和4年12月23日現在、動画の再生回数は144回視聴となっている。一人当たりの視聴回数は分からないものの、対面で開催する講座よりも多くの方に関心を持っ

ていただけたのであれば幸いである。

移動・移乗介助の基本原則をふまえ、普段あまり意識することの少ない「自然な動作」を再現することで、可能な限り利用者の方にかつての動きを取り戻してもらうことにつなげることができるが、それだけで腰痛は予防できるものではない。状況によって福祉用具を活用し、安全に移動・移乗の介助を行うことや、利用者一人ひとりで異なる支援方法やその工夫を、関わる介助者全体で共有できる環境を整えることも重要である。特に「業務上腰痛」は個人の介護技術の問題として捉えるのではなく、事業者が環境等を考慮し、対策を講ずる必要があるという視点が重要であることを忘れてはならない。

4. 参考文献

- 1) 介護福祉士養成講座編集委員会編集『生活支援技術 I 第2版』, 中央法規出版, 2022年, 89-96.
- 2) 太田仁・三好春樹『完全図解 新しい介護 全面改訂版』, 講談社, 2014年, 98-105.