



平成 26 年 4 月 24 日、正面に新緑包まれた大平山、背に流れ穏やかな利根川を望む、前橋市ぬで島町「障害福祉サービス事業所プラーナ」様にて、出張講座を開催致しました。

今回の講座のテーマは「腰痛を防ぐ起居・移乗動作介助の方法」についてです。医療福祉分野における腰痛災害は、国内において年間 1700 件程度発生しており、その内容を分析すると 6 割程度が起居・移乗動作の介助時に発生していたとの報告があります。



車椅子やベッド、トイレなど、低い位置からの介助動作が多いことも関連し、特に背筋の筋肉を使いすぎてしまうことにより腰痛を招いてしまうことが多いのですが、お互いの身体の距離が離れすぎないようにしたり、膝を曲げ、腰を落とし、重心を低くするなどの体の使い方の工夫次第で、腰痛を防ぐことにもつながります。

今回、講座を開かせて頂いた「プラーナ」様では、しょうがい者支援施設として幅広い年齢層の利用者様を対象にしており、介護技術が高い職員様が勢揃い、こちらが教えて頂く事も非常に多くありました。中でも、介護方法について困った事例については、部門内で介護方法の確認や伝達を行っているとの事です。

個人の体の使い方を高めるだけでなく、チーム全体として介護方法の共有・向上を図ることは、過度・過少な介護や間違った介護方法から発生する事故を防ぐためにも、非常に有効な手段であると考えられます。

無理のない起居・移乗動作介助の方法を身に着けることは、利用者様の身体を守るのは勿論ですが、我々、医療・介護職者の体を守る事にも直結していくことです。天職である(!?)この仕事を未永く続けられるよう、自身の介護方法を振り返ってみても良いかもしれませんね。

リハビリテーション部 作業療法士 島村政幸

■前橋地域リハビリテーション広域支援センターは、前橋地域のリハビリテーション関連施設の要望に応え専門職の派遣を行っています。職員向けの実地指導や一般向けの講習会等、専門分野の職員が必要な際にはご相談下さい。