

介護・医療現場における 腰痛予防

～介護現場で働く理学療法士の視点～

佐野安彦
SOMPOケア株式会社
西日本第一推進部

2022年2月19日

プロフィール

- 2008年4月 理学療法士免許取得
埼玉県内の回復期病院に勤務
- 2010年4月 公益社団法人日本理学療法士協会事務局に勤務
- 2013年4月 有料老人ホーム運営会社に勤務
- 2016年10月 SOMPOケア株式会社に勤務

プロフィール

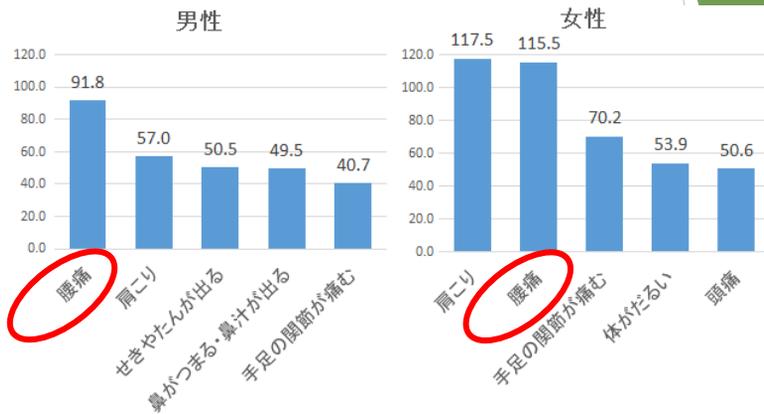


本講義の目標

1. 腰痛予防について理解し、腰痛を予防することができる。
2. 腰痛予防の体操を実践することができる。
3. ボディメカニクスを理解し実践することができる。

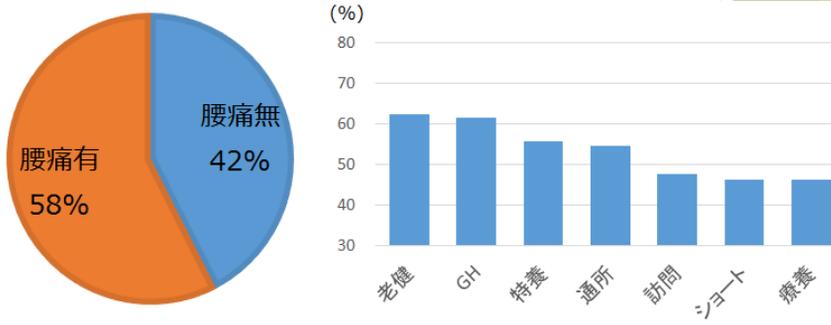
性別にみた有訴者率

上位5症状 ※複数回答有、人口1,000人あたり



引用：2016年度 国民生活基礎調査より

介護に携わる者の腰痛有訴率

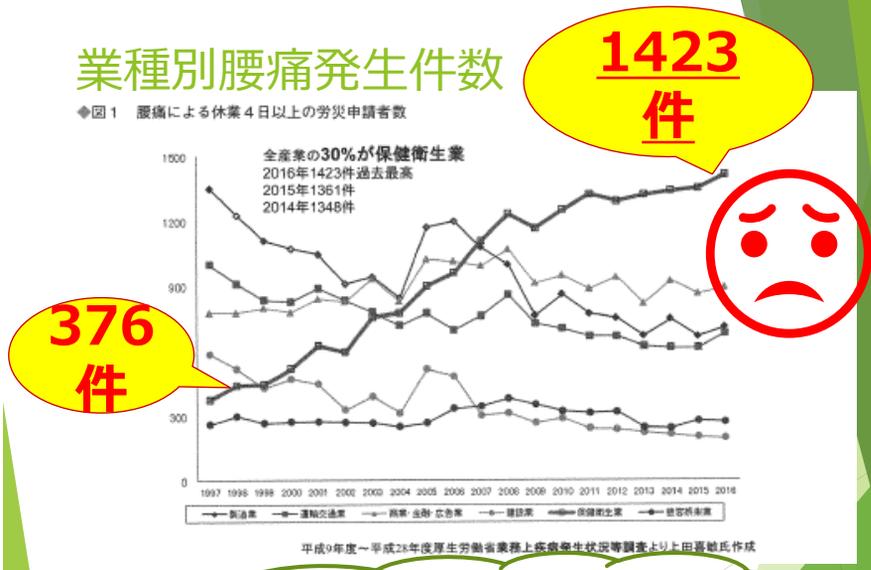


1,925名中、1,107名に腰痛の訴え有。

引用：富山県での腰痛有訴率調査、上田 2012

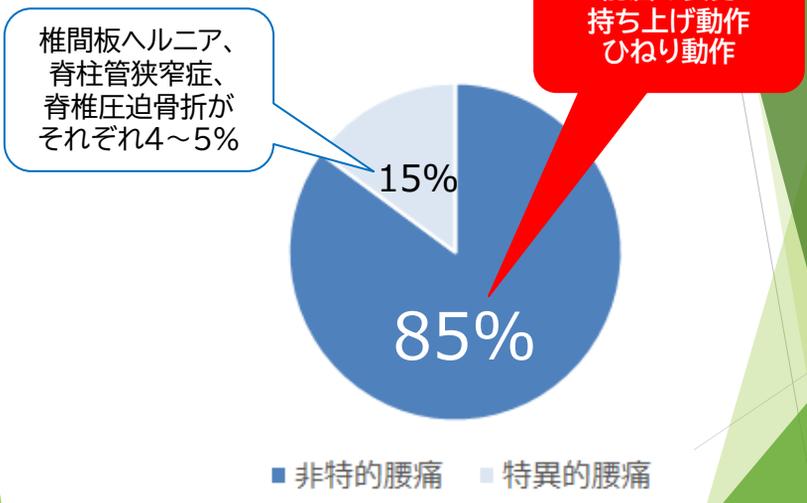
業種別腰痛発生件数

◆図1 腰痛による休業4日以上の労災申請者数



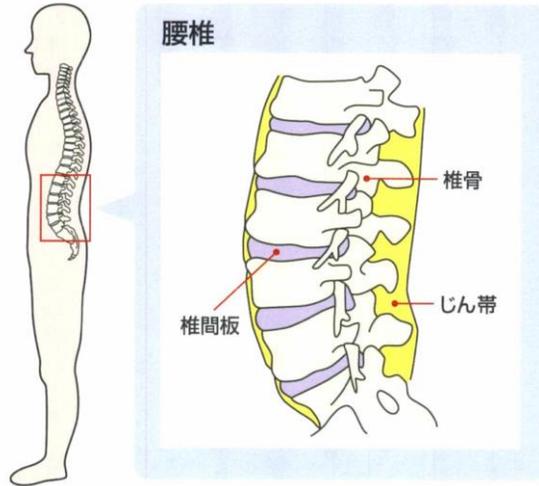
今の仕事、何歳まで
できそうですか？

腰痛の原因



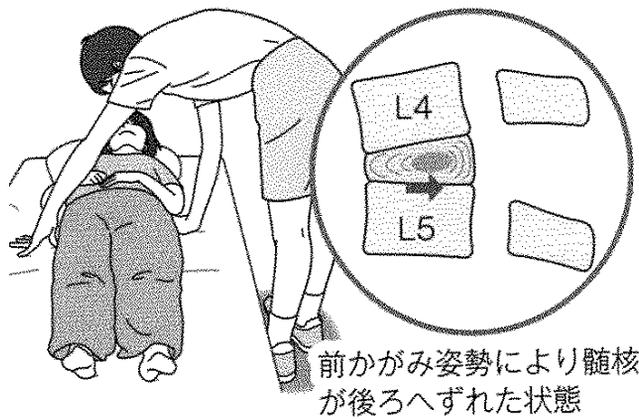
引用 : What can the history and physical examination tell us about low back pain?
JAMA 268:760-765,1992

腰の構造



引用：『腰痛借金』松平・勝平

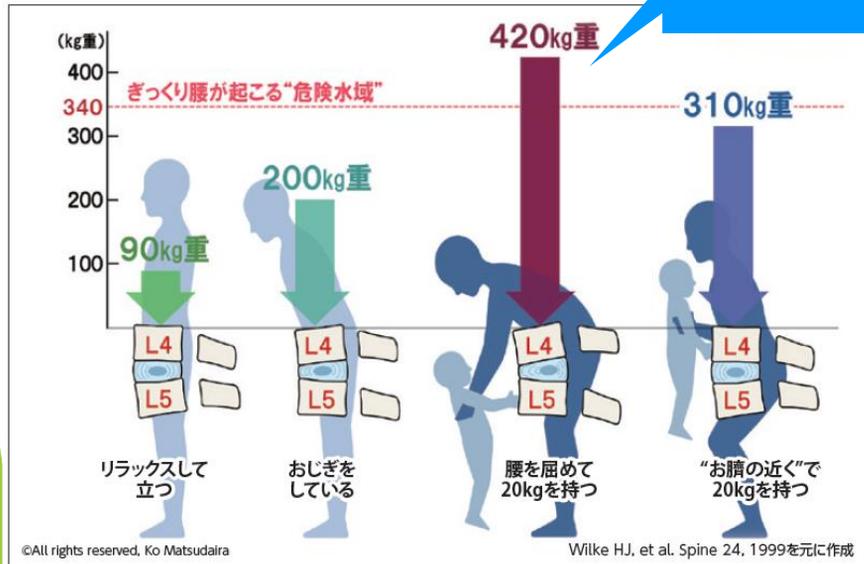
腰痛借金



引用：『腰痛借金』松平・勝平

動作や姿勢による椎間板圧迫

腹圧に意識！



腰への負担を減らす体操



引用：『腰痛これだけ体操』松平

介護技術に活かされる 自立支援とは



トイレでの立ち上がり動作（悪い例）

介護技術に活かされる 自立支援とは



トイレでの立ち上がり動作（良い例）

介護技術に活かされる 自立支援とは



ベッドでの立ち上がり動作（悪い例）

介護技術に活かされる 自立支援とは



ベッドでの立ち上がり動作（良い例）

介護技術に活かされる 自立支援とは



コップなどを掴む際、重心の前方移動が不十分な動作（悪い例）

介護技術に活かされる 自立支援とは



コップなどを掴む際、重心の前方移動が十分な動作（良い例）

ボディメカニクスとは

- 姿勢の保持や身体の動きに
力学原理を取り入れたもの
- 利用者の移乗等の生活支援の場で
活用することで腰痛リスクを軽減

最小の力で
最大の効果を得る

ボディメカニクス

- ▶ ① 支持基底面を広くするとともに、重心を低くする
- ▶ ② ご利用者さまにできる限り接近する
（介護者のご利用者さま双方の重心を近づける）
- ▶ ③ 膝を使い水平移動を行う（持ち上げない）
- ▶ ④ てこの原理を使う
- ▶ ⑤ ご利用者さまの身体を小さくまとめる
- ▶ ⑥ 重心の移動を考えて（つま先・膝・体の向き）構える
（体をねじらず肩と腰を平行に保つ）
- ▶ ⑦ 大きな筋群を使う

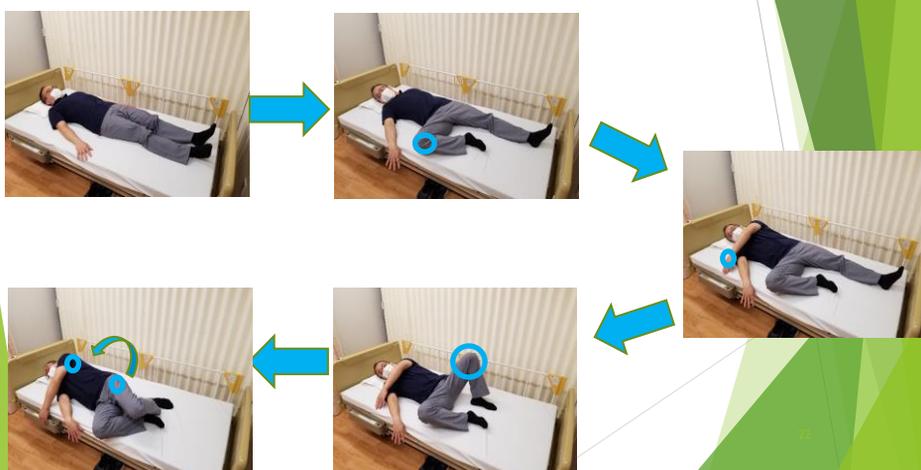
ボディメカニクスのポイント



重心移動（左上段：左→右、右下段：右→左）

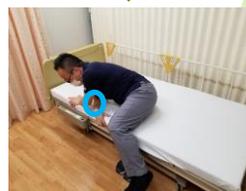
寝返りのポイント

寝返る側に体の重さを移す



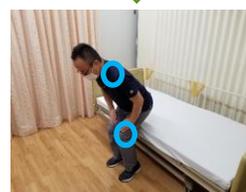
起き上がりのポイント

重心は肩→肘→手の順に
頭の位置に注目



立ち上がりのポイント

お辞儀動作は膝の真上におでこ、
もしくは肩が重なるかどうか

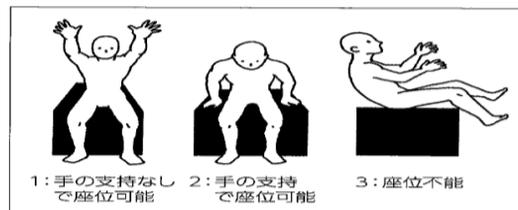


福祉用具の活用①車いす



① 標準型車いす	② セミモジュラー型車いす	③ モジュラー型車いす	④ 姿勢変換型車いす (ティルト型)
アームレストやフットレストなどの取り外し・調整が固定しているため、出来ないタイプ。	各パーツの調整が可能、しかし、モジュラータイプよりも細かい調整は難しいタイプ。	身体状況に合わせて各パーツの調整が可能なタイプ、ただしセミモジュラーより一般的に高価。	ティルトクライニング型車いすと呼ばれるタイプであり、座面も可動するのが特徴。
			

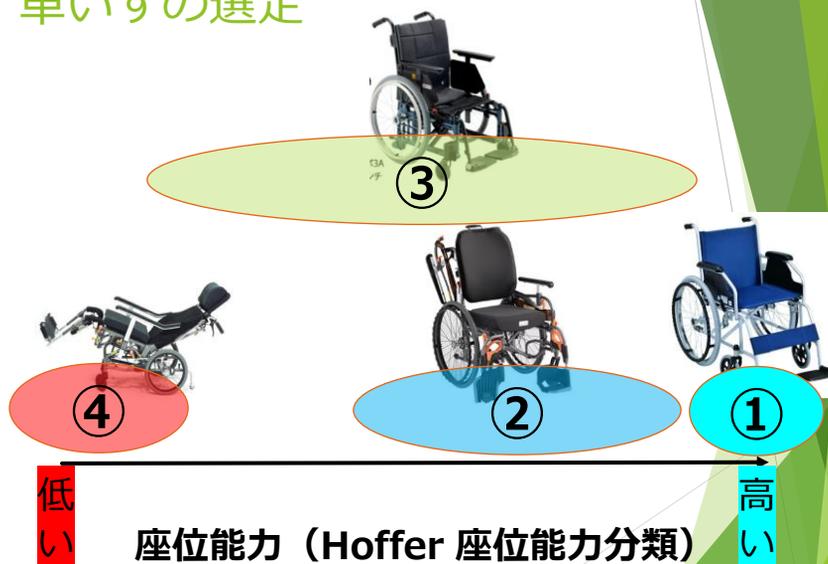
座位のアセスメント



Hoffer 座位能力分類	適応する車いす
1	標準型車いす、セミモジュラー型車いす
2	セミモジュラー型車いす、モジュラー型車いす
3	姿勢変換型車いす (ティルトクライニング車いす)

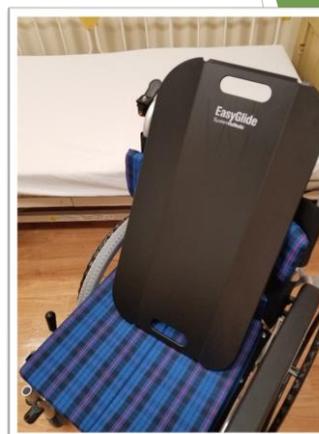
引用：リハビリテーション職種の在宅リハビリ・ケア

車いすの選定



福祉用具の活用

②座位移乗用ボード



引用：“パラマウントベッド イージーグライド”

福祉用具の活用

③臥位移乗用ボード



引用：“ラックヘルスケア フレックスボード”

まとめ

- ▶ 腰を痛めない、痛くならない、痛みを悪化させない
- ▶ 対応は人それぞれ、ゆえに対応もいろいろ
- ▶ 腰痛対策 = ○○というのはない
- ▶ それゆえ、なぜその痛み、お困りごとが生じるのか
- ▶ 要因を考える視点・考え方、いわゆる見立てが重要