

職員の腰痛予防 ～さくら苑～



フィジカルケア
Physical Care MIYAZAKI
みやざき

常盤直孝

腰痛は改善します

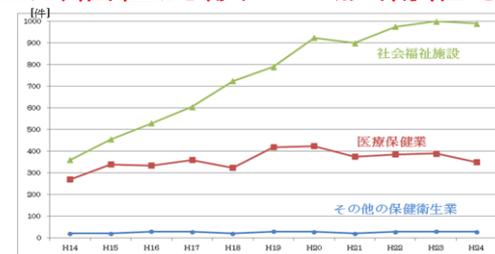


- ◆腰痛は、病気ではありません。症状です。
- ◆腰痛は、ご自身でしっかり管理すれば改善します。
- ◆何度も繰り返すのには理由があります。
- ◆腰痛を改善させるのは、みなさまご自身です。腰痛をなくし、いつまでも元気で働ける身体作りをしましょう。

業種別腰痛発生状況

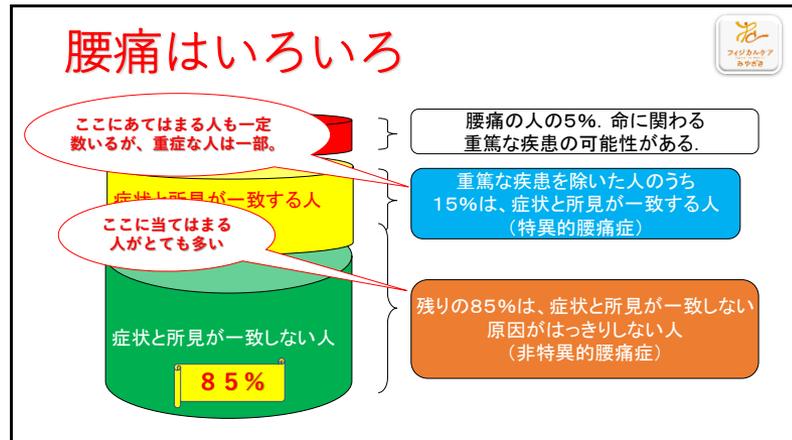


社会福祉施設での腰痛罹患率



保健衛生業の中分類業種別腰痛発生件数(平成14～24年)平成25年度厚生労働省委託事業

社会福祉施設において発症した休業4日以上¹の職業性²疾病としての腰痛。平成14年に400件弱であった腰痛発生件数は10年後には1,000件前後と約2.5倍近く増加している。



- 原因がはっきりわからない方の多くは、疾患として重度ではない
- 運動機能に問題がある方が多い
- 運動機能を改善すれば、症状は軽減し、動ける身体になる

↑

あてはまらない方は、心理的要因が関係している可能性があります。

重篤な疾患とは？

- がんの脊椎転移**などの脊椎の腫瘍
- 感染性脊椎炎**（化膿性脊椎炎、結核性脊椎炎）
- 脊椎損傷**
- 解離性大動脈瘤**
- 腰椎椎体圧迫骨折**
- 内臓疾患**

注意すべき症状

1. 安静にしていても痛い
2. 熱がある
3. 体調がすぐれない（冷や汗や動悸、倦怠感がある）
4. 最近理由もなく体重が減ってきた（3ヶ月で10kg減ると要注意）
5. 癌や結核を患ったことがある。またはコントロールされていない糖尿病あるいは高血圧がある。
6. 鎮痛薬を1ヶ月近く使用しているにもかかわらず腰痛が良くならない

厚生労働省「腰痛対策」より

注意すべき症状



1. 尿が出づらい、出ない
2. 足の力が入りづらい（片脚立ちがしづらい）
3. 踵あるいは爪先立ちでスムーズに歩けない
4. 歩いているスリッパが抜けやすいなど

厚生労働省「腰痛対策」より

腰痛を予防するには・・・



1. **身体機能に対する対応**
腰痛を発生させない身体機能の獲得
2. **物理的環境に対する対応**
腰痛を発生させない身体の使い方の獲得
3. **社会的環境に対する対応**
腰痛を発生させない勤務体制の獲得
4. **心理的問題に対する対応**
悩みなどの心理的ストレスに対応できる体制の獲得

腰痛を予防するには・・・



①仕事ができる身体を作る
(コンディショニング)

②作業の特徴的動作を知り、効率的に動く

労働者の腰痛・悪化に関する要因



【介護・看護等の対象となる要因】

介助の程度(全介助, 部分介助, 見守り), 残存機能, 医療的ケア, 意思疎通, 介助への協力度, 認知症の状態, 身長・体重など

【作業姿勢・動作の要因】

移乗・入浴・排泄・おむつ交換・体位変換・清拭・食事・更衣・移動介助等における, 抱き上げ, 不自然な姿勢および不安定な姿勢, これらの姿勢の頻度, 同一姿勢での作業時間

労働者の腰痛・悪化に関する要因



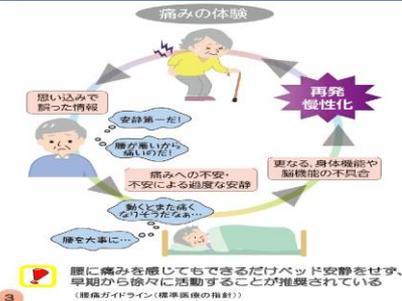
【作業環境の要因】

温湿度，照明，床面，作業高，作業空間，物の配置，休憩室など

【心理・社会的要因】

仕事へのやりがいや満足感，同僚や家族関係，人員不足で腰痛があっても仕事を続けざるをえない状況，職場復帰への不安など

過度な安静は要注意



腰痛を自己管理するには



腰痛心配しすぎ度チェック

最近の2週間を思い出して以下の質問に/をつけてください

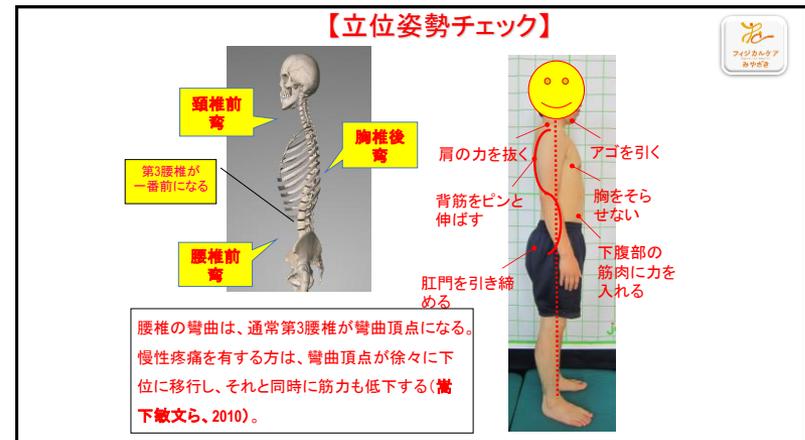
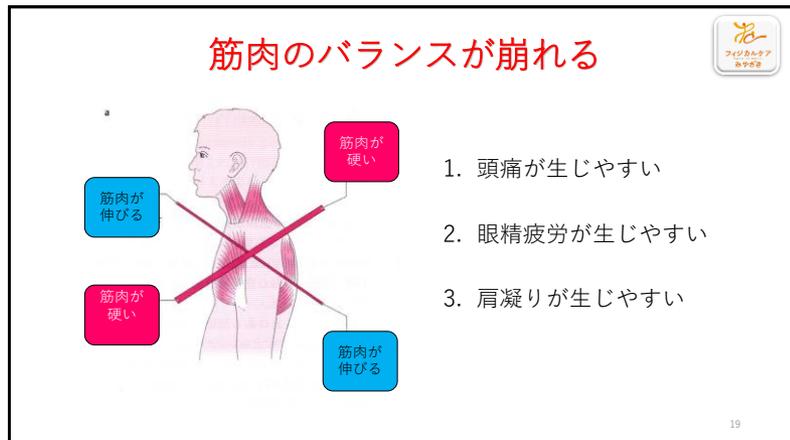
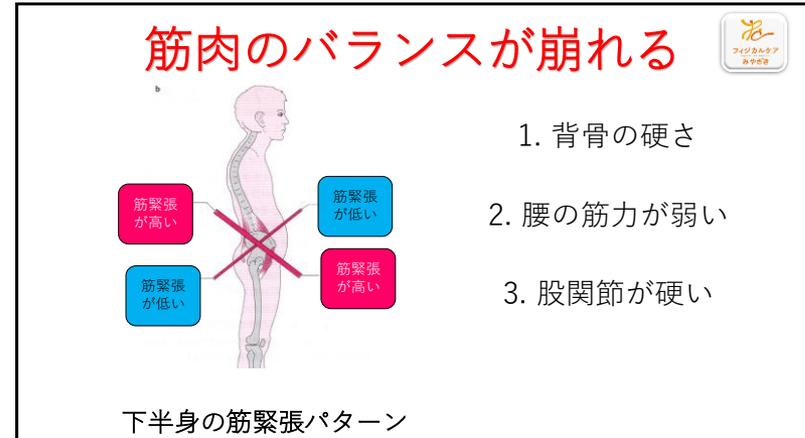
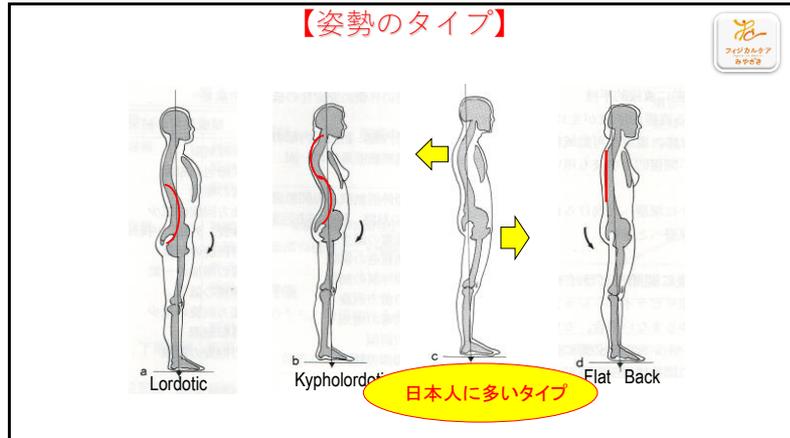
1	腰痛が腰の方まで広がっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	はい	いいえ
2	腰痛に慣え、朝や暮の痛みがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3	腰痛のため、短い距離しか歩けない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4	腰痛のため、寝替えがゆっくりしかできない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5	私のような身体の状況の人には、再発を避けし難い状況であることは決して安全とは言えない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
6	最近2週間は、心配事が心に浮かぶことが多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
7	私の腰痛はひどく、決して良くならないと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
8	以前は楽したことが、最近2週間はあてにならない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
9	身体的に合わせて、腰痛などの症状はよくありませんか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		全く問題ない	少しの問題あり	中程度の問題あり	とても問題あり

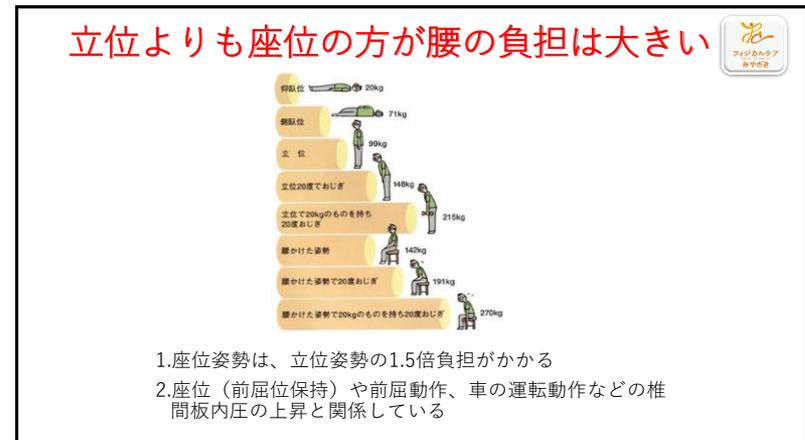
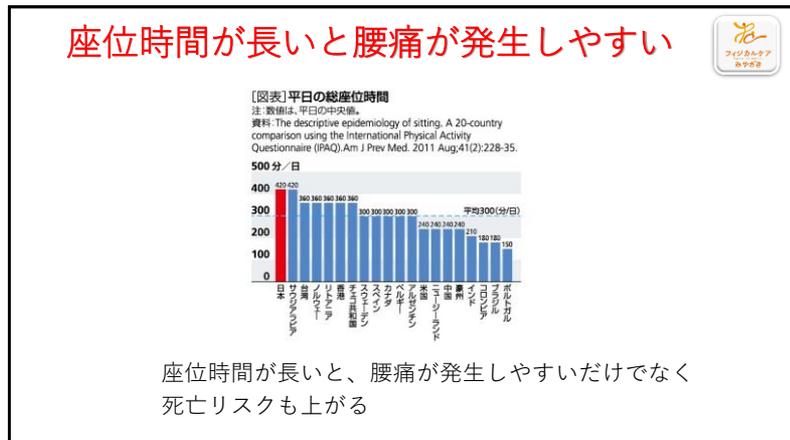
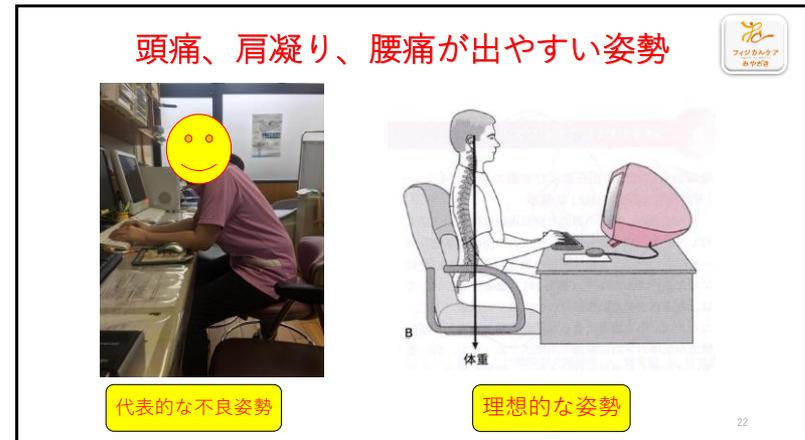
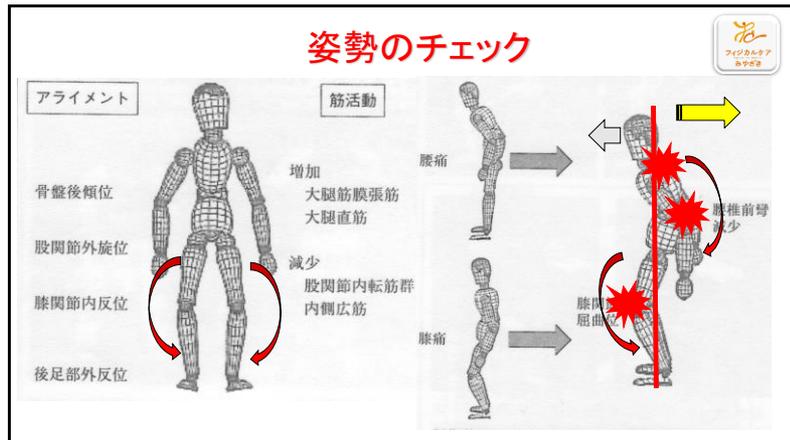
出典 松平浩 日本運動療育学会誌 2015.11.19

※正しい答え = 1個
 ※質問1から5の合計 () 点
 ※質問6から9の合計 () 点
 ※5点以下 → しっかり運動をしましょう
 ※6点以上 → まずは、腰痛についてしっかり理解しましょう
 その後、運動しましょう

腰痛と姿勢







座って出来る腰痛体操



前後運動10回繰り返す 【ポイント】
 胸に行くときは腰を倒さないし、胸を倒さずイメージで。

① 足めた字を両足を肩の幅で開き、踵はつま先より前に出す。踵を動かさず、上半身を後ろへ倒す。上半身を倒すときは、腰を動かさず、上半身を倒す。上半身を倒すときは、腰を動かさず、上半身を倒す。

② 胸を倒さず、上半身を倒す。上半身を倒すときは、腰を動かさず、上半身を倒す。

並行運動10回繰り返す 【ポイント】
 胸を倒さず、上半身を倒す。上半身を倒すときは、腰を動かさず、上半身を倒す。

① 足めた字を両足を肩の幅で開き、踵はつま先より前に出す。踵を動かさず、上半身を後ろへ倒す。上半身を倒すときは、腰を動かさず、上半身を倒す。

② 胸を倒さず、上半身を倒す。上半身を倒すときは、腰を動かさず、上半身を倒す。

円を描く運動10回繰り返す 【ポイント】
 息を止めて、目を見ながらゆっくりと動かす。

① 上半身を倒し、おしりまで踵を置いていく。踵を置いていくときは、腰を動かさず、上半身を倒す。

② 上半身を倒し、おしりまで踵を置いていく。踵を置いていくときは、腰を動かさず、上半身を倒す。

9

「これだけ」体操①







1. しっかり胸を張り、バカッと開きましょう。

2. 背骨を伸ばしましょう。

1. しっかり背骨を丸めましょう。

2. 肩甲骨を背骨から遠ざけましょう。

25

「これだけ」体操②

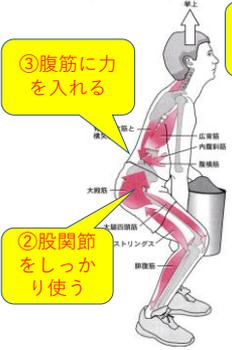


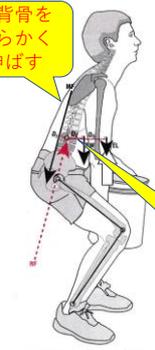


- 背筋を伸ばして体を曲げる
- 太腿の後ろが伸ばされる

腰痛予防のポイント (リフティング動作)







ご利用者様との距離を調整する

介護現場における腰痛予防

動作介助のポイント!

対象者の状態を把握する

- ・麻痺や痛み、筋力などの状態
- ・関節可動域制限の有無
- ・動作が出来ない理由を理解する

口頭指示をはっきりと、具体的に

・「どこをどう動かすのか」を具体的に指示することで、動作を誘発しやすくなる

働きを演出する3つの要因

- 力(介助量)** → 出来ない部分を介助する
- 方向(動く向き)** → 移動する先を意識する
- 速さ(タイミング)** → 相手の速さに合わせる

📌 **スタッフ間での共通認識が重要!**

12

個別の対応がポイント

体位交換のポイント

1. 背中を曲げすぎないこと
2. 片脚をベッドに乗せても良い

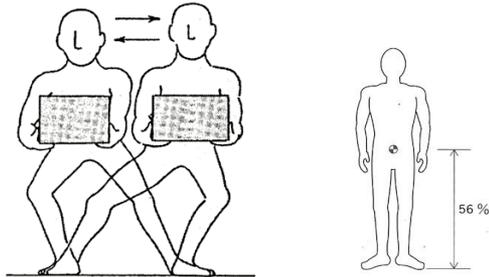
自分の身長に合わせて、ベッドや作業面の高さを調節することが重要。

支持基底面は広く、重心は低く

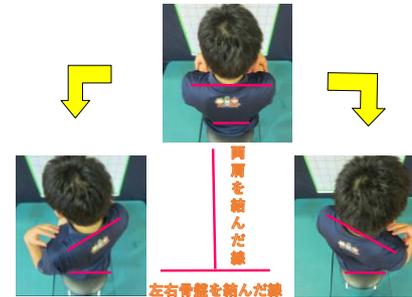
身体を小さくまとめる

○ ×

介助者の重心移動で動かす



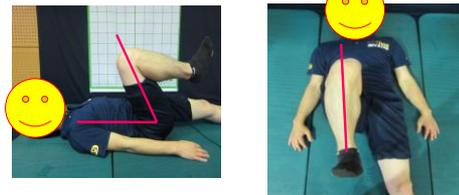
腰痛予防のためのチェックポイント① 脊椎の回旋柔軟性チェック



- ①骨盤を出来るだけ正面を向ける。
- ②肩が骨盤に対して直角に入るかどうかを見る

エクササイズ前後に改善度を再度チェック

腰痛予防のためのチェックポイント② 骨盤と股関節の柔軟性チェック



痛みを感じずに大腿を最後まで身体に近づけられるか

足関節が内側に入らないように大腿部を体幹に近づけられるか

エクササイズ前後に改善度を再度チェック。

腰痛予防のためのチェックポイント③ 骨盤や体幹の柔軟性チェック



・トレーニング前



・トレーニング後

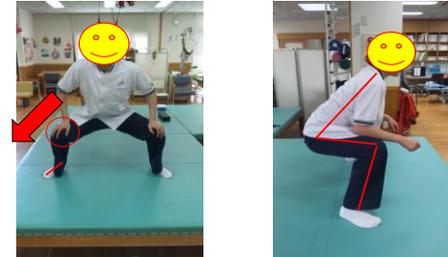


腰痛予防のためのチェックポイント④ 立ち上がりの筋力チェック



反動を付けずに40cmの台から片脚で立ち上がり、そのまま3秒間保持します。安定した立ち上がりができるかどうかポイントです。

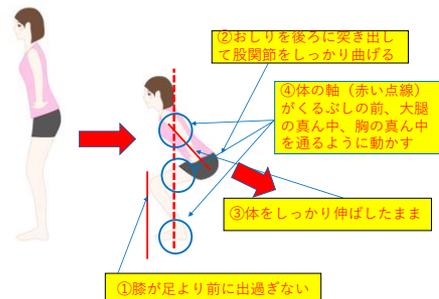
柔軟性・筋機能改善エクササイズ① 骨盤・股関節柔軟性改善



- ▶ 背中を伸ばしたまま、股関節をゆっくり曲げて行きます。
- ▶ 膝が内側に入らないようにしましょう。膝の向かう方向が、足の方向と一致するように注意してください。
- ▶ 股関節をしっかり曲げましょう。
- ▶ ゆっくり息を吐きながら四股を踏むように曲げてください。

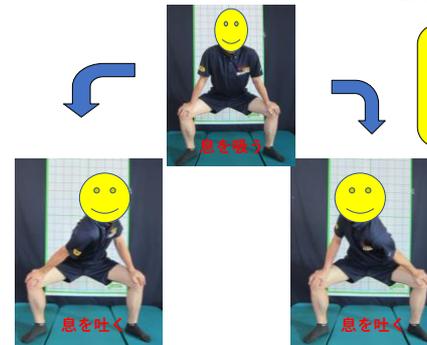


柔軟性・筋機能改善エクササイズ② スクワット



10回1セットを1日3セット

柔軟性・筋機能改善エクササイズ③ 骨盤・股関節柔軟性改善



大腿の内側に手を当て、ひねる方と反対側の肩を内側に入れるように振ります。骨盤や膝は動かさずに上体を振ることがポイントです。1セット10～20回を目安に行いましょう。

柔軟性・筋機能改善エクササイズ④ 体幹の柔軟性改善



床に両手と両膝をつけて四つばいになり、そのまま両手を前にまっすぐ伸ばします。脊柱をしっかり伸ばします。



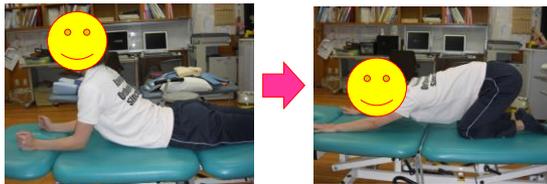
椅子に浅く腰かけ、息を吐きながら骨盤から上体を倒し、両手を足の間に入れ、リラックスした状態でキープします。戻すときは、息を吸いながら骨盤→肩→頭の順番で体を起こすことを意識します。
仙骨の前傾を意識しながら行いましょう。

柔軟性・筋機能改善エクササイズ 体幹の回旋⑤



- 横向きに寝て、上体をゆっくり反対側に捻じていきます。
- 息を吐きながらゆっくり捻じりましょう。腕が肩よりも低い位置に行かないように注意してください。
- 捻じるときに骨盤が後ろに回旋しないようにしましょう。
- 痛みが出ないように注意しながら実施してください。

柔軟性・筋機能改善エクササイズ⑥ 体幹の伸展と股関節屈曲

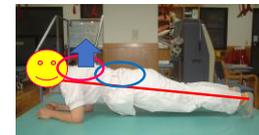


- 1 左図のように、両肘をつけて前腕（肘～手首）で上体を支えます。背中では出来るだけC字を書くように反りましょう。背骨がまっすぐな状態では、腰の負担が大きくなります。
- 2 そこからいったん四つばいになり、そのあとに右図のように股関節を曲げ、背中を伸ばします。背中が曲がらないように注意しましょう。
- 3 股関節をしっかり曲げ、おしりをうしろに突き出すように動かすことを意識してください。
- 4 痛みが出ない動作を心がけましょう。痛みが出る動作は、間違った動きをしていると認識してください。
- 5 10回から初めて、30回出来ることを目標にしましょう。正しいフォームを心掛けてください。

柔軟性・筋機能改善エクササイズ⑦ クランク



体幹を安定させるトレーニング



- 1 肩と足部を結んだ線に股関節がくるようにする
- 2 お腹が下がったりお尻が上がり過ぎないように
- 2 肩甲骨の内側が背骨と同じ高さになるように注意する
- 3 肩甲骨が浮き上がらないことが大事
- 4 よく実施されるトレーニングですが、やり方次第で効果が変わります。丁寧に実施しましょう。

柔軟性・筋機能改善エクササイズ⑦



【目的】肋骨上での肩甲骨の動的安定性を高める

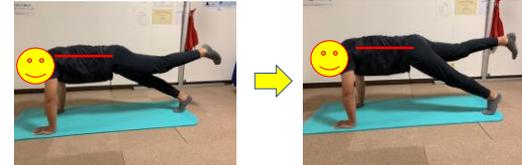


- 肩甲骨に対して、背骨を上押し上げる
- 同時に肋骨に対して肩甲骨の動き（下方向）が伴う
- 肘は伸ばした状態で行う。

柔軟性・筋機能改善エクササイズ⑧



【目的】肋骨上での肩甲骨の動的安定性を高める



- 背骨を持ち上げた状態を維持して、足を伸ばしたまま持ち上げる
- 背骨に対して肋骨が浮き上がらないように注意する

まとめ



①無理な動作は極力避ける
(労働環境の整備など)

②作業の特徴的動作を知り、動ける身体を作る
(身体機能の強化)

ご清聴ありがとうございました



〒880-0806宮崎市広島1丁目4-9 第一小田ビル4F
TEL.090-3667-8350