【特別養護老人ホームにおける腰痛予防対策の意義】

福祉・医療分野における職業性腰痛は、厚生労働省の改訂「職場における腰痛予防対策指針」において、「重量の負荷、姿勢の固定、前屈等の不自然な姿勢で行う作業等の繰り返しにより、労働者の腰部に過重な負担が持続的に、又は反復して加わることがあり、これが腰痛の大きな要因となっている」と指摘されている。こうした①作業動作管理上の問題に加え、②作業動作認識上の問題となる職員の運動不足や身体の管理不足（気づきや予防に対する意識の低下）③加齢や運動不足などにともなう職員の身体運動機能の低下もその要因として大きい。同じ動作の繰り返しは、骨や関節、筋肉など、同じ組織に微細な力学的ストレスを生じ、これが持続すると慢性的な疼痛へと変化し、長期的な疼痛に繋がっていく可能性がある。こうした状態は、動作の効率的な動きを阻害し、職員の健康に影響を及ぼすだけでなく、ご利用者への対応にも影響する。

特に福祉・医療分野における腰痛は、**「治らない職業病」**ではなく、**「自己管理をしながら、エクササイズを通した痛みの出ない身体作りをした上で、作業動作管理や作業管理を通して、症状をコントロールすることが重要である」との認識**を持つべきである。福祉・医療分野等において、労働者が腰痛を生じやすい方法、身体環境で作業すること、腰痛を我慢しながら仕事を続けることは、労働者と対象者双方の安全確保を妨げ、更には介護・看護等の質の低下に繋がる。職員の健康を管理し、対象者の安全を管理していく上で、非常に重要なコンセプトであると考えられる。

こうした現状を鑑み、以下のような方法で、職員の腰痛改善・予防対策案を提案する。現状を調査し、腰痛改善に向けた具体的な達成目標を設定して、職員が前向きに取り組めるように進めていく。

特別養護老人ホームさくら苑の腰痛予防対策について

施設が取り組む職員のフィジカルケアサポート

現状：介護職員の殆どが腰痛の不安を抱えたまま勤務しており、我慢できない痛みや症状が出た場合に医療機関、整骨院などを受診している。各々個人差はあるが、慢性的な人手不足で職員も少ない中、仕事を休むと迷惑をかけるという心理から、多少痛みや症状があっても辛抱して勤務している。また、介護職にとって「腰痛は職業病」で「仕方無い」という認識があり、諦めている現状がある。こうした現状は、職員の健康に影響するだけでなく、入所者のサービスにも大きく影響する。

目的：介護職にとって腰痛とは切っても切れない関係性であるが、これを個人の問題から組織の問題に捉えなおし、正しい介護技術の習得や介護環境の整備、個人やチームで取り組める具体的な予防対策など、的確な知識と技術を持って施設全体で継続的に取り組むことによって、介護職員の身体的負担や心理的不安の軽減はもちろん、安心で働きやすい特別養護老人ホームを目指す。

企画の概要/コンセプト：「健康経営エキスパートアドバイザー」及び「理学療法士」の資格を有したプロの専門家とパートナー契約を締結し、腰痛問題を解決するための課題分析・方策提案、職員向けセミナーやケア実技指導、個別の助言指導や徒手療法、医療機関との連携など介護職員のフィジカルケア全般について継続的に施設全体で取り組み、介護の仕事を長く健康に、安心して続けられる職場風土の醸成を図る。

具体的な施策

（フィジカルケアみやざき）とのパートナー契約

常盤直孝（フィジカルケア宮崎）：プロフィール［マイベストプロ宮崎］(mbp-japan.com)

腰痛や肩凝りの予防・改善|フィジカルケア宮崎ホームページ | 腰痛や肩凝りの予防・改善|フィジカルケア宮崎 (physicalcaremiyaza.wixsite.com/my-site-8)

スケジュール

- 開始時期（未定）
- 期間：契約開始月から１２ヵ月間（１年更新契約）

予算

- 月２回の定期訪問（訪問１回２時間）
  ６万円／月（交通費別）×　12　＝　72 万円／年
- 法人規模のセミナーや講演会については要相談
- セラピスト養成（ＰＴ・ＯＴ）⇒別途で計画

取組み内容

- 腰痛実態調査（職員への調査）
- 調査を基に、腰痛予防のための意識改革を目的とした講話
- 個別治療（徒手療法）や個別相談・動作指導・運動指導など
- 職員向けセミナーや講演会、実技指導、環境整備など
- 定期訪問（月２回）による継続的な支援

効果

- リクルート活動時の PR 情報にメリット大

目標

- **腰痛で通院している職員の数を１年間で半減**
- **腰痛で仕事に支障がある職員を１年間で半減**
- **職員の健康意識を高める**

施設全体で取り組む効果的な腰痛予防と職員へのフィジカルケアサポートの実現

介護職員が安心して健康的に働ける特別養護老人ホームを目指す