

口演 | 全般的なケア

2025年11月27日(木) 14:00 ~ 15:00 第12会場 (シーモール 4F ホール2)

[O-A002] 全般的なケア 2

座長：川西 直人 (介護老人保健施設洛和ヴィラウラノス)

14:08 ~ 14:16

[27-O-A002-02] ボディメカニクスの活用による腰痛予防

東京都 ○間所 由夏, 伴野 由実子 (医療法人社団 永生会 オネスティ南町田)

1 # 始めに介護職＝腰痛というイメージがあり、ボディメカニクスを応用し落とし込む事で自分の身体を守り、尚且つ利用者様にも負担の無い介助をできるようになるのではないかと推測され、ボディメカニクスは介護の基礎だが、日々の業務で実際に取り入れていたり意識している職員はどれくらいいるのか意識調査を実施した。2 # 取り組み内容同施設の介護士51名に向けてボディメカニクスと腰痛予防のアンケートを実施した結果、ボディメカニクスの認知度と腰痛があるかなしかを調べました。まず、ボディメカニクスを知っていると答えた方が21名 知っているが内容は覚えてないと答えた方が24名 知らないと答えた方が6名。また、知っている方で腰痛有りだと答えたのが 12名だったが、全体で腰痛持ちと答えた方が31名でした。上記の事を踏まえ、ボディメカニクスの認知を深めるためにアンケート実施1か月後にボディメカニクスの原則、応用、腰痛予防のストレッチを纏めた資料を作成し、再度同施設介護職に視聴して頂きました。3 # 取り組み結果それを踏まえ、実践してもらう期間を1ヶ月設け再度アンケートを実施。二回目のアンケートでは、理解したと答えた人数が全体の6割、なんとなく理解したと答えた職員が2割、まだわからないと答えた職員が2割でした。また、ボディメカニクスと併用し、ストレッチの効果としては腰痛の改善になったと答えた職員が24人で1度目のアンケート実施より7名減り、全体で22.6%減少したという結果になった。4 # 今後の課題2回のアンケート実施を踏まえ、出た意見として「ボディメカニクスは知っているが、自分のやっていることがボディメカニクスかどうかはわからない」「忙しい業務の中意識はしにくい」等の意見があった。ボディメカニクスを正しく理解し、日々の業務に活かすことは自身の体の負担軽減だけでなく、利用者様にとっても安全・安心な介助に繋がる非常に重要な要素であると再認識しています。現場では、人員体制や時間的制約の中でつい自身の体を無理に使ってしまい腰部への負担が大きくなる場面もすくなくありません。今後の課題としては介助動作における姿勢や体重移動の仕方を技術研修や、先輩職員、多職種と連携しながら改めて自身の介助方法を見直し、適切な動作を「習慣化」させることが必要であると考えています。さらに腰痛予防の観点から日頃のストレッチや筋力強化などセルフケアの取り組みを継続して行うことが、自分自身の身体を守るうえでの大切な課題だと捉えています、今後も安全な介護を提供するために、自身の身体的コンディションを整えつつ、職員1人1人が、より良い支援が行えるように努力を続けていきたいと考えています。