

ヘルパーだより



《法人理念》 あたたかい手 やさしい心で
つなげよう 福祉の輪
《経営理念》 おもいやりと 笑顔の介護で
地域福祉を支えます

【本拠地】 魚沼市堀之内4327番地1
堀之内社会福祉センター内
TEL:025-794-6207

.....
【守門・入広瀬出張所】
魚沼市須原1237番地1 守門健康センター内
TEL:025-797-2262

今年も残りわずかとなりました。皆様にとってどんな一年でしたでしょうか。
猛暑が続き、「地球沸騰化」などという言葉も出てきました。来年は穏やかなよい年になることを願っております。

さて、今回は『腰痛予防』について取り上げたいと思います。介護での腰痛を予防、もしくは悪化させないためにぜひ参考にしてみてください。

＜腰痛の原因になる介護の姿勢＞

介護するときの独特の姿勢によって腰痛を発症する危険性が高まります。
具体的にはどのような姿勢に注意したらいいのでしょうか？

* 前かがみ・中腰

介護で腰痛を引き起こしやすい姿勢は、前かがみや中腰です。
この姿勢は、おむつ交換や入浴・トイレ介助、体位交換といった介護中に多く、
腰に負担がかかりやすくなります。

* 腰のひねり

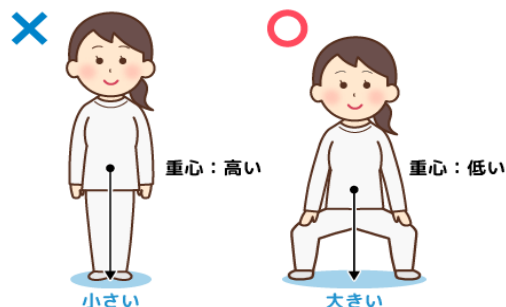
腰をひねることも腰痛の原因となります。特に食事をサポートするとき、介護される方の隣に座って身体を向けるため腰をひねる姿勢が多くなります。できるだけ腰をひねらない位置で食事をサポートできるようにしましょう。
この他にも、移乗介助、入浴介助でも腰をひねる動作が多く、腰に負担がかかります。

* 持ち上げる

介護では持ち上げるという動作も頻繁になります。例えば、ベッドから車いすへの移乗、入浴やトイレ介助です。介護される方を持ち上げなければならない場面も多く、ぎっくり腰など急性の腰痛を発症すること多くなります。

* 長時間の同じ姿勢

介護される方は、動作が思ったようにスムーズにはいきません。そのため、身体を支えるときに長時間にわたって中腰のまま、立ったまま、座ったままなど同じ姿勢でいると腰への負担も大きくなります。



＜腰痛を予防するには＞

* 介護するときの姿勢に気をつける

腰痛を防ぐためには、介護の姿勢を意識することが重要になります。力任せに介護するのではなく、ボディメカニクスといった介護技術を身につけることによって腰痛を未然に防ぐことができます。

- ・**身体の重心を垂直に落とす**； 介護するときには、身体の重心を垂直に落とすことがポイントです。具体的には足を肩幅くらいに広げ、膝を軽く曲げて作業をします。重心を低く垂直に落とすことによって前かがみにならず、腰に余分な負担がかかりにくくなります。
- ・**移乗するときはスライドさせる**； 介護では移乗することが多くなります。移乗は下から上に持ち上げるのではなく、横にスライドさせるというイメージが大切です。例えば、ベッドから車いすへの移乗は車いすをできるだけベッドに近づけ、介護される方の体をスライドさせると腰に負担がかからず、腰痛の予防になります。

* 環境を整える

介護の現場では、持ち上げる、中腰になるといった動作が多くなるため介護技術だけでは腰痛を予防できないケースも出てきます。腰への負担を減らすためにはまわりの環境を整え、サポート用品を活用するという手段も取り入れると安心です。

- ・**ベッドの高さを調整する**； ベッドの高さが介護する方の身長に比べて低すぎると、腰に負担がかかってしまいます。腰痛予防のためにもベッドの高さを調整しておくことが必要です。
- ・**腰痛対策ベルト・コルセットをつける**； すでに腰に違和感や痛みがある場合には、応急処置ではありますが「腰痛予防ベルト」や「コルセット」を使って悪化を防ぎましょう。病院で自分に合うものを処方してもらい、正しい装着方法を教えてもらうと安心です。

出典：家族の介護と健康を支える学研の情報サイト「健達ねっと」より



編集後記：

今年は投手と打者の二刀流で大活躍した大谷翔平選手から目が離せない1年でした。野球少年のような無邪気で人懐っこい笑顔がとても印象的でした。右ひじの手術も無事成功した様ですし、来年度の活躍も楽しみにしています!!

茶々