

1			
主題	腰痛予防の取り組みから見えてきたもの		
副題	眠っている力を呼び覚まそう！		
キーワード1	腰痛	キーワード2	移乗
研究期間	6ヶ月		

法人名	社会福祉法人 三育ライフ		
事業所名	特別養護老人ホーム シャローム東久留米		
発表者： 関根 萌	アドバイザー：鈴木 真弓		
共同研究者：若宮和子 渡辺愛香			

電 話	042-467-1561	F A X	042-467-3040
-----	--------------	-------	--------------

今回発表の事業所やサービスの紹介	1階は現在28名が在籍中で、平均要介護度が4.8と重度フロアです。食事・排泄・移乗など、基本的な生活全般において介助を必要としている利用者が多くいます。
------------------	--

《1. 研究前の状況と課題》

重度フロアのため職員の体への負担が大きい。昼夜オムツ交換や体位交換など、中腰での業務が多いため、腰痛を抱えている職員が多くおり、自発的に腰痛体操をしようとフロア職員で取り組み始めた。2人対応での移乗の利用者が多く、業務負担になっており、力に頼った移乗を行っていた。そのため腰痛が悪化してしまい離職者もいた。また、利用者自身も体に力が入ってしまったり、歯ぎしりや表情が険しくなったりと負担になっている様子が見られた。

職員内で移乗に関する疑問が生じ、自分たちと利用者にあった移乗方法があるのではないかという考えが出てきた。移乗方法に関して職員間での認識の違いがあった。以上の事から移乗に関する研修に参加し、フロア内勉強会を実施した。

《2. 研究の目的ならびに仮説》

- 1、職員の腰痛軽減を図るため、腰痛体操を行う。
- 2、職員の技術向上により腰痛が減り、認識の統一ができるのではないかと考え、移乗の研修に参加しフロア勉強会を行う。
- 3、今まで使わなかった筋肉を使うことにより、利用者の身体機能に変化が現れるのを期待して、体操やベッドのギャッチアップを行う。
- 4、安全に移乗ができ座位や立位が安定するのではないかと思い、個人に合った移乗方法の見直しを行う。

《3. 具体的な取り組みの内容》

- ・H26.4月頃より、毎朝のフロア内申し送り後に腰痛体操を始める。
- ・H27.2月移乗の研修に参加。
- ・それに伴いフロアにて機能訓練指導員を交えて勉強会を開催し、移乗の見直し。
- ・イージーグライドの購入。

A氏(6月10日~9月30日)

87歳 要介護度5

・移乗見直し時に「トイレに行きたい」との声あり。

・ベッドまわりの環境整備。(L字バー等)

・機能訓練指導員と共に運動、体操メニュー、関わりノートの作成。

・6月より運動や体操の開始。途中、機能訓練指導員に状態の評価していただき、9月より排便-3日で日中のトイレ誘導開始。

B氏(3月8日~9月30日)

83歳 要介護度5

・以前より、移乗時に歯ぎしり・大声・体の緊張があり、移乗方法や車イスの変更をし、様子を見ていた。

・3月より移乗方法の変更。職員と本人の負担軽減のため、頭部ギャッチアップを始める。

・6月よりベッドの変更。機能訓練指導員と共に、頭部と足部のギャッチアップ角度の決定。毎回離床10分前にギャッチアップ開始。

・週1回腹囲測定。

・8月より下剤の服用量変更。

・フロア全職員に腰痛と移乗に関するアンケートの実施。(13名)

《4. 取り組みの結果》

・腰痛体操の継続で前向きな声があった。

・イージーグライドを使用者の居室に配置。

・イージーグライドの使用に伴い、慣れないせいか内出血の報告が数件あり。

A氏

・端座位、立位は初めの頃よりも安定時間は大幅に増えている。

・以前と比べ、「動くのが好き」や「まだやれる！」等、自発的な発語が多く見られるようになる。

・表情が豊かになり、「1対1が良い」「もう止める」等、自らの意思表示をされるようになる。

B氏

・移乗方法の変更後より、体の緊張や大声、歯ぎしり等は、ほとんどなくなっている。

・腹囲測定を行い推移の変化を観察したところ、変化が現れる。

・頭部と足部のギャッチアップにより、排便周期に変化が現れたため、8月より看護課と排便コントロールの再検討を行う。下剤の服用量を減らして対応した結果、坐薬の使用回数自体が減少する。

・アンケートの集計

《5. 考察、まとめ》

腰痛体操の継続と福祉用具の活用によって、職員の腰痛は減少している。

移乗に関する研修に参加する事により、フロアの移乗を見直すことが出来、利用者の新たな一面を見るきっかけとなり、期待以上の結果を得ることが出来た。

機能訓練指導員を交えての勉強会を開催する事により、職員間での認識の違いが減り、対応の統一が出来た。

アンケートの実施により職員が日頃、腰痛や移乗に関してどのように感じているのか把握することが出来た。

しかし、技術の標準化や意識の高さ、関わり方や利用者のやる気の出し方等、職員それぞれの課題も浮き彫りになった。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究発表を行うにあたり、ご本人(ご家族)に口頭にて確認をし、本研究発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

《7. 参考文献》

もっと!らくらく 動作介助マニュアル
寝返りからトランスファーまで

監修 中村恵子/著 山本康稔 佐々木良
医学書院