

# ボディメカニクスを活用した介護による介護職員の腰痛予防の効果に関する調査研究

公益社団法人 大阪介護福祉士会

〒542-0012 大阪府大阪市中央区谷町七丁目4番15号 大阪府社会福祉会館

## 助成事業の概要

介護福祉士が、介護サービスを提供する際、身体機能を適切に利用して介護サービスを提供できず、腰痛を中心に身体に支障をきたすことが以前より問題となっていました。

そこで、本会は、ボディメカニクスを活用した介護技術の提案をしたいと考え、平成25年11月22日、23日、30日の3日間を利用し、時間計測とチェックリストを用いて、介護サービス提供時の姿勢の計測調査を行いました。計測調査は、本会会員の所属する特別養護老人ホームの6名の職員に協力いただき行いました。その調査研究を報告書にまとめ、協力者、協力期間、関係機関に対して報告しました。また、日本介護福祉士会の研究発表会を通して、より多くの方にこの活動を通して得られた事を報告し、より良い介護サービスの質の向上に繋がりたいと考えています。

なお、調査研究の実施概要は以上の通りです。また、事業の詳細は報告書に記載の通りです。

## 事業の成果

今回の調査対象の被験者6名は、全員が介護経験5年以上でボディメカニクスを活用した介護サービスを提供していることがわかりました。一方で、それにも関わらず、腰痛が軽減されていない状況もわかりました。被験者をはじめとした介護職員が、生活援助を行う際は、腰部の屈曲と旋回をしている場面が多く、食事、入浴等の身体介護に関わる場合は、よりその傾向が強くなり、

腰部への負担が大きい事がわかりました。これは、ボディメカニクスを意識していてもしていなくても同様でした。

これらを解消する為に、事務作業や清掃業務などの別の業務と組み合わせたり、福祉用具の積極的な活用をしたりする事が腰痛予防に効果的であるということが証明されました。ボディメカニクスを導入していても、長時間の作業姿勢が続くことを除いていけば腰痛予防につながると考えられました。

その他として、特別養護老人ホームなど介護サービス事業に関わる人材不足が、業界内では、問題点として挙げられているが、人材不足であるから各個人の負担が大きいという事だけではなく、自己のリスク管理を行えていないという点が、今回の調査から導き出されました。これはひとえに知識不足からくるものである可能性が高いと考えます。

これらの事から、今回の調査結果では、介護サービスに携わる介護職員をはじめ関係者が、腰痛予防に関する適切な知識を持ち、それをもとに職場環境や業務内容を調整していくように管理職の活躍が期待されます。結果として、介護職員全体の腰部への負担軽減と離職率の低下へとつながっていくと考えられます。

また、平成25年6月に厚生労働省が発表した「職場における腰痛予防対策指針」なども活用し、人員基準や配置の国基準の見直しを行っていくことも大切であると思います。将来の介護サービスの発展のために人材の確保と固定を腰痛予防の視点から行う必要があるということがわかりま

した。

## 成果の広報・公表

今回の調査結果の成果物として、研究報告書を作成し、協力機関、協力者及び本会の賛助会員並びに関係機関に対して配布をしました。また、本会事務局に設置し、本会事務局への訪問者には、自由に閲覧することができるようにしました。

また、ホームページなどへの公表も計画しており、一般府民や専門職が自由に閲覧できるようにし、この研究成果を基に、新たな研究や発見につなげてもらうことができるものと期待しています。

さらに、今回の研究成果を、公益社団法人日本介護福祉士会が開催する学会において、日社済の社会福祉助成事業を活用した調査研究として、全国の介護福祉士会の会員に対して、報告をすることを予定しています。本会がこの助成金を活用して調査研究を行ったということが、介護福祉士会全体が、調査研究を積極的に取り組むことの契機になることを期待しています。また、この研究成果を共有することで、関係機関等の知識を深めることができると考えています。

## 今後の展開

平成 26 年度は、今回の経験を踏まえて、より医療的な介護が必要となる介護老人保健施設を調査対象機関として、本事業と同様の調査研究を行います。この研究を行うことにより、特別養護老人ホームや介護老人保健施設といった施設種別やサービス種別の違いによって、介護職員の腰部への負担や運動内容が異なるのかを比較検討することができます。

この調査研究を様々な事業所で継続的に行っていくことで、より多彩なデータを集めることができます。これによって、介護福祉士や関係機関を

はじめとして、一般府民の介護サービスに関する腰痛予防の知識を深めることができることを期待しています。また、今後の調査研究を継続的に行うことにより、腰痛予防やボディメカニクスに対する提言を、本会が説得力をもって行うことができると考えています。