

当施設の健康調査実施及び その後の対応について



～健康管理担当の立場から～

医療法人恕泉会

内田脳神経外科

介護老人保健施設ピアハウス高知

嵐 保憲

浅井 尚子

医療法人恕泉会 介護老人保健施設

内田脳神経外科 ピアハウス高知



- ◎二施設合同の腰痛予防対策推進委員会が組織として活動
- ◎全職員対象に1回/年勉強会実施（新入職員には随時）
- ◎各部署に統括マネージャー配置し、環境調整、負担が少ない体の使い方や体操実施している
- ◎職員の健康管理担当が健康調査と運動指導実施
- ◎二施設職員数 300名

健康調査と運動指導

◎健康調査内容

生活習慣、身体の部位別症状、日常生活における身体・精神症状、リスクの把握、運動指導の希望の有無

令和元年 11月に第1回目実施

現状把握し、運動指導の必要性を感じた

令和2年3月と9月に第2・3回目実施

①運動指導担当スタッフの育成

②運動指導実施

(全員にリーフレット配布と希望者に個別指導)

③個人結果を点数化



8割が
腰痛

第1回目～3回目の課題

- ①半年後の健康調査を実施しないと成果が把握できない
- ②運動指導希望者が少ない
- ③自主トシ状況が把握できない
- ④個別指導(個人個人に合わせた評価と指導)は時間を要する
- ⑤勤務時間内や勤務時間外対応実施し、指導担当の時間も要する

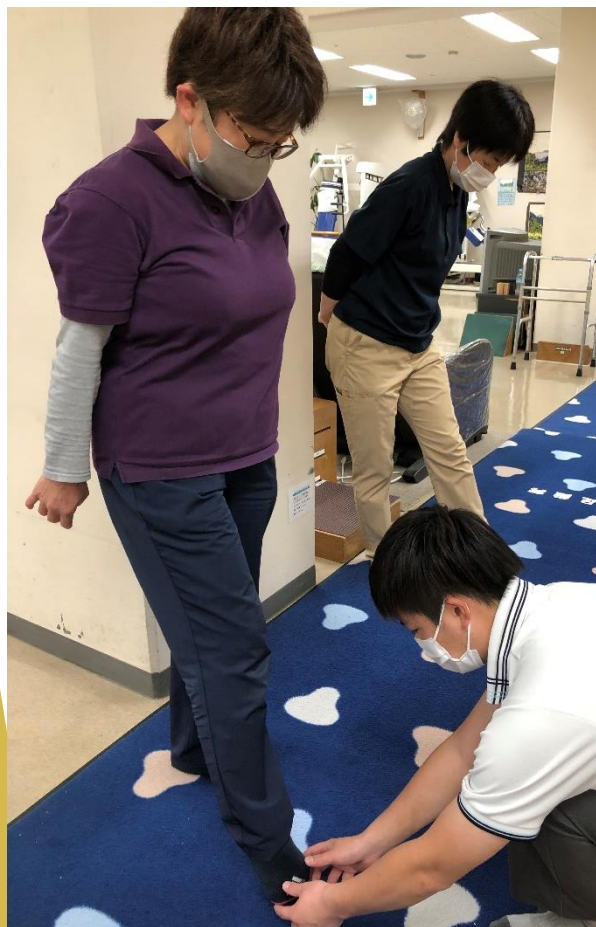
令和3年

第4回目 健康調査後の運動指導

〈これまでの取り組みの改善点〉

- 自宅でも簡単に運動を行うための資料配布
(イラストや運動のポイントが書かれたもの)
- 肩、腰など部位に分けた運動の提案
→ 効率のよい指導が可能
- 指導してから2週間後、1ヶ月後、3ヶ月後にアンケートを実施
運動頻度、症状の改善度（主観的・数値的）
再指導の希望のあり・なしといった内容
- 必要な方には個別で再指導の実施

運動指導場面



<結果①>

- 自主トシ用配布資料がわかりやすかった
- 普段動かせていない場所が分かったり、予防のためにもストレッチなどの必要性を実感してもらうことが出来た
- アンケートの後追いでは再指導の希望者は少なかったが積極的に行ってくれる職員もいた
- 1か月後に症状の変化がない、運動が継続できていない方には再指導の希望がなくても運動頻度・運動方法の提案・促しを積極的に行った

<結果②>

- 自主トシが継続せずに効果がでない職員もいた
- 腰痛の度合いや頻度など改善点は見られた職員はいたが、施設全体では『腰痛なし』の職員はわずかに増えたのみに至った

<課題>

- ◎今までは運動指導の対象者は本人による希望者のみで行ってきたが、基本的には症状のある方に対しては指導を行う必要がある
- ◎自主トレ（予防的なものも含め）としての取り組みは継続の難しさがあり、運動の種類や伝達方法などさらなる改善が必要

<今後の取り組み>

◎日々の業務中での取り組みが必要

* 始業時に効果の出る体操が行えているかを確認する

* 業務の合間に短時間で行える運動時間をつくる

→ 運動指導担当が部署に出向く・院内放送をする

* 事務作業を行う時や、エレベーターの待ち時間など時間を有効活用し運動を行う

→ 見えやすい位置に運動プリントを貼っておく

各部署で運動が定着するようにマネジメント