

機能訓練を主体とした デイサービスでの取り組み



とりごえ大好き
キラク



健康カフェとりごえ内

通所介護 あゆみ道場

平成24年11月 開設



守り神
うちひめ

内田脳神経外科
代表者 松下理恵
共同作成者 米村琴美

今回の概要

通所介護あゆみ道場



短時間のデイサービス
利用者の約半数は要支援
要介護1～2と歩行自立か、
付き添いや軽介助の方が多い



送迎に伴う歩行器の
乗せ降ろしが頻回



マシンが多く、セッティング時
中腰になりやすい

腰痛者が増加

リスクのある動作は何か？腰痛の時どうしゅうがやろ？
アンケートで皆に確認してみよう！



アンケート結果（リスクの洗い出し） R3年8月実施

1. 腰痛の状態（FRS使用）

0	1	2	3	4	5
なし	わずか	もう少し	さらに	かなり	これ以上ない
5人	6人	5人	2人	0	0

腰痛がある人は、職員の
18人中13人もおるがかあ

2. 腰への負担が大きいと感じる場面

	内容		内容
車関連	車乗降時の介助 介助量が多い 4人	直接介助	歩行介助 2人
	歩行器の車への乗せ降ろし 7人		トイレ介助
	体の角度（体格が大きい方のシートベルト）	間接業務	冷蔵庫からお茶キーパーを出す
	階段介助		掃除（洗い物、机拭き、換気扇など）
その他	前屈姿勢（重いものをとる） 2人 、 無理な体勢での介助		

車関連や、直接介助の項目で
負担が多いんやね

アンケート結果（リスクの洗い出し） R3年8月実施

3. どのように気をつけているか（腰痛予防の姿勢）

- 無理な姿勢をとらない 5人 ・ 姿勢を低くする 3人
- 支持面を広く取る（足をずらす） 3人 ・ 続けてしない 等

姿勢には気を付けちゅうのに
どっか無理しゅうんかな

4. 痛みが出た時の対策

- 湿布 4人 ・ 痛み止め内服 4人
- ・ 安静にする、他の作業をする 3人
- ・ ストレッチする 2人 ・ 針治療、接骨院、整体 等



・・・こりゃ、いかん

5. 腰痛予防のベルト

- ・ 痛い時のみ使用 7人



痛い時は湿布とか痛み止めを飲みゅう人が多いねえ
ストレッチとか、筋トレとかも、もっと出来たらえいが
かも

結果のまとめ



やっぱり腰痛は多いねえ

介助歩行とか車に歩行器を乗せ降ろしするのは結構な負担みたいね



痛い時らぁも、薬とか湿布はしゅうけど、予防的にストレッチとか体操してない人が多いがやろ

ほんなら、何か変えて行かんや腰痛者は減らんね



じゃあ、いかんところに気付いてもらうように工夫せんと

あと、仕事前に、ちょっと体操でもやってみん？



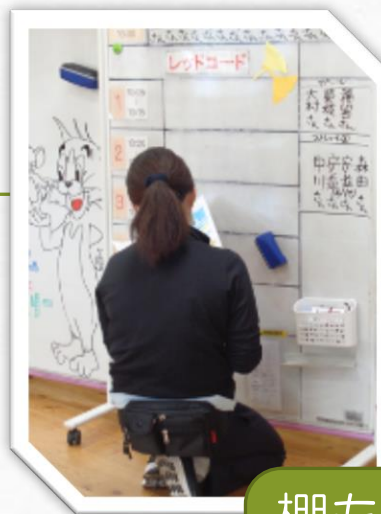
いいねー！やろうやろう！！

取り組み

事務室前の見やすい場所に
貼ってみたわ



よく使うものは上の段



棚も、工夫が出来ちゅうねえ
姿勢に気いつけてやれゆうやか



悪い姿勢と良い姿勢

1. マシン

ベルトを止める悪い姿勢



腰や肩が捻じれている。
→ 腰に負担大。

良い姿勢



改めて
自分の姿勢を
意識しましょう。

利用者が身体を少し回す。
職員が身体が捻じれてい
ない。
→ 腰への負担が少ない。

取り組み



筋トレ



運転手は個別に体操

私もストレッチ頑張らないと！

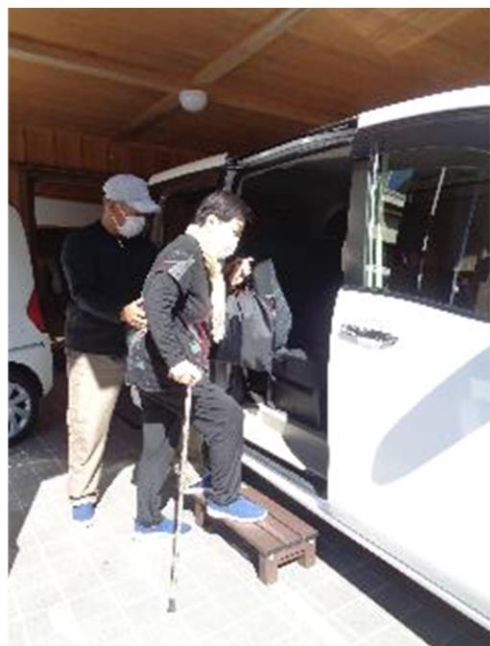


準備組はグループで体操

ぼくも体を動かすのは大好き☆
特に朝はこわばっちゅうき、
しっかりやらんとね



取り組み



歩行器の持ち上げも、ちゃんと膝を曲げて姿勢を低くするようにしちゅうね



車の乗降は、無理に介助で上がらず、階段状にする工夫してるのね

スタッフも、体を近づけて補助が出来きちゅう

2回目のアンケート結果

R3年10月

「腰痛が悪化せず、維持出来た」
「気をつけるようになった」 16/18名

「まだ動作が定着してない」
「腰痛が出た」 2/18名

この期間で、腰痛が悪化した人はあんまりおらんかったね

皆、頑張りよかったきね。家でもストレッチしてくれゆうみたいなので！
車に乗る時は階段状にして、楽に援助が出来ゆうと（^^）

ただ、腰痛が一時的に悪化したり、気が緩むと姿勢が悪いことがあるっていう人もまだおるねえ

今回は期間も短かったし、続けてやってみようか

プラマイゼロ体操もえいらしいき、
徹底して出来るようにしていこうや



今後のあゆみ

腰痛予防は、体への関わりと環境への関わりの両方が必須です
腰に負担の少ない体の動かし方を学んだり、働きにくい環境
(リスクを伴う個所) をどんどん見つけて改善したりしながら、
利用者も職員も楽しく過ごせるように今後も努力を続けます

継続は



力なり！