

私はこうしゆう！
イヤイヤ俺はこうしゆう！

デイサービスセンターやまびこ

デイサービスセンター
やまびこ
とは・・・

- 塚ノ原にある1日定員12名と少人数の
アットホームな雰囲気地域密着型のデ
イサービスです。
- やまびこでは、やまびこハローワークと
いう、生活リハビリを自己選択・自己決
定を行う取り組みをしています。その他
にも、料理作り・畑作業や屋外活動（外
出や買い物）を行い、五感を刺激する事
を目的としています。

やまびこの 現状

- ・やまびこでは、移乗介助や起居動作等を行わないといけない利用者様はいませんが、椅子からの立ち上がり介助・入浴介助・家事動作等を行う場面は多く、4名のスタッフ全員が腰痛持ちもあり、日々の援助の際には、姿勢や介助の仕方を工夫しながら援助を行っています。

床の物を動かす際の姿勢

以前の姿勢



現在の姿勢



家事動作の姿勢

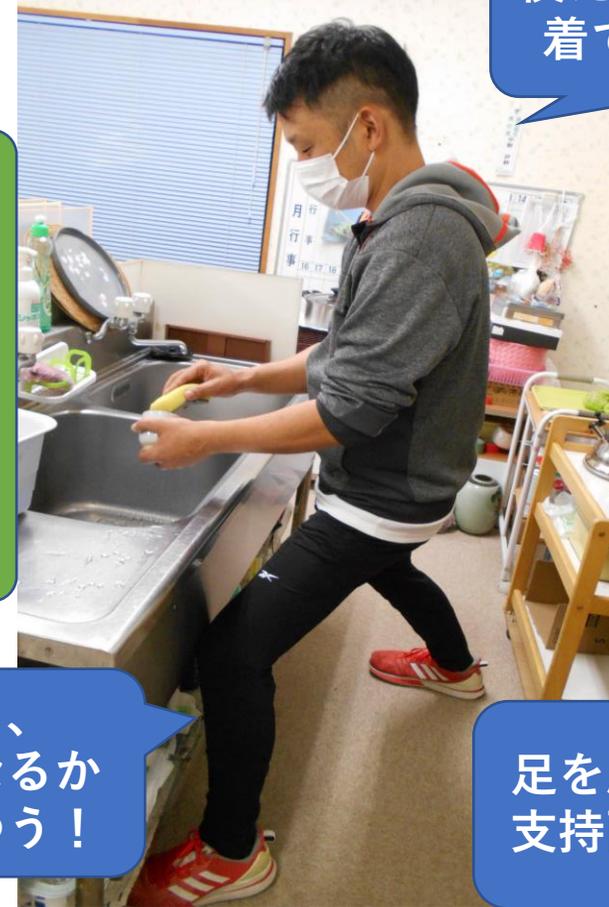
以前の洗い方



あ～腰が痛い！

低いので猫背に。

現在の洗い方



腰が楽だし、
筋トレになるから
こうしよう！

夜だからフードを
着てるんです！

足を広げる事で
支持面を広く。

立ち姿の修正

修正前

膝がロックされて、
大腿が前に出ている為、
腰に負担が掛かっています。

あらあら内股
ですね！

セラピストにより修正

大腿とお尻の筋肉
を鍛えないと！私、
頑張き！

姿勢が良くなってるけど、
意識しないと元の姿勢に☹️

入浴介助時の工夫

変更前



変更前は、手摺りが二か所のみだった。

洗面器が大きくお湯をすくうのも負担大！



変更後



手摺りも増えて、自分の力で立位がとれるようになりました。

白い洗面器に変更し、お湯をすくうのも楽に！



腰痛予防体操

- ・朝のミーティング時に、わずか2～3分程ですがスタッフ全員で行っています。介助後にも、これだけ体操を個々に行って腰のリセット！

考察

- 色々な場面での姿勢をスタッフ同士で、意識して観察する事で、介助時や家事動作時などに沢山の不良姿勢を行っている。介助以外でも、立ち姿勢や記録時の座位姿勢等、今までの癖や日々の生活動作、筋肉量等で崩れている事があり、腰だけに留まらず、身体の様々な部分に負担が掛かっている。

まとめ

日々、朝のミーティング時の腰痛
予防体操や介助時の姿勢などを、
スタッフ同士で声掛けし合ったり、
セラピストによる姿勢修正を行う
事で、スタッフそれぞれの意識づ
けが出来つつあります。

今後も、それぞれが抱えている腰
痛を悪化させない為にも、日々の
動作や癖を意識して修正し、自分
の身体のメンテナンスに繋げてい
きたいと思います。