

一般社団法人 茨城県リハビリテーション専門職協会
 福祉支援センターさくら（茨城県つくば市）

【施設概要】
 障害者福祉施設 定員：30名
 職員数：13名 PT数：2名 OT数：1名

取り組みのポイント

- 「楽しく新たな気持ちで取り組む」腰痛予防体操
- 業務特性（身体・知的障害）に合わせた腰痛予防対策の実施
- 職員間で「健康に関するコミュニケーション」の機会が増えた

取り組むきっかけ

- 以前より、職員に対して理学療法士の専門性を活かした健康保持・増進への取り組みを実施したいと考えていた。
- 業務特性上、重度な身体介助や不良姿勢での支援が必要であり、腰痛予防に取り組む必要性があった。
- また、日常支援において腰などの痛みを訴える職員がいたため、日本理学療法士協会の腰痛予防宣言事業に参加しようと考えた。

取組内容

- 日本理学療法士協会の資料を参考に、基本的な腰痛予防の知識・体操方法・業務特性（身体・知的障害）に合わせた腰へ負担のかかりにくい支援方法を学習した。
- 職場内のリスク見積もりチェックリストを作成し、腰痛予防チェックリストによる評価を実施した。
- 腰痛は10名中3名（30%）に認められた。
- 腰痛発生高リスク群の要因は、移乗・移動支援、トイレ支援、生活支援、送迎支援であった。
- 腰痛発生高リスク群の要因を軽減するための対応例を職員間で情報共有した。
- 朝礼時に職員全員で腰痛予防体操を実施し、支援中にも適宜腰痛予防体操を促した。
- さらに、楽しく新たな気持ちで取り組めるように定期的（約1か月）に体操内容を見直しながら実施した。
- 腰痛予防以外にも、肩や膝の痛み等に対する相談や体操方法について質問があったため、健康個別相談を実施した。
- 6か月後、腰痛予防チェックリストによる再評価を実施し、比較検討を実施した。
- 今後の展望として、利用者毎の作業標準評価シートを作成し、さらなる腰痛予防に取り組んでいきたい。



▲ 腰痛予防講習会場面



▲ 朝礼時腰痛予防体操場面

踏ん張りランジ（前方10秒、左右10秒ずつ）



チェックポイント
つま先に体重をかける時に、かかとが浮かず体がまっすぐになっているか
前足の膝がつま先より前に出していないか つま先の位置は真っ直ぐか

肩甲骨寄せ回し（10回ずつ）



チェックポイント
掌が上を向いている 肘が体から離れていないか
腰が反っていないか 肩甲骨を内側に寄せられているか

▲ 腰痛予防体操の一例

取組の効果・メリット

- 腰痛有りの職員は、初回評価時3名から6か月後評価時に1名へ減少した。
- 腰痛発生高リスク群の要因は、初回評価時5つから6か月後評価時に2つへ減少した。
- 腰痛予防体操に取り組むことにより、職員間で「健康に関するコミュニケーション」が活発となり、円滑な多職種連携に繋がる一助となった。
- 本事業への参加は、理学療法士として「職員の健康に寄与できる事業」であると実感した。