

介助者応援特集

生活と身体の自己管理で腰痛を予防

介護に携わる人たちにとって「腰痛」はとても深刻な問題です。それは介護の現場で働く職業者であっても、また、ご家族でも変わりありません。むしろ介護職は勤務の交代もありますが、ご家族には必ずしも「自分の代わり」がいつでも居るとは限らないので、なおさら深刻な問題になります。そこで今回は、腰痛を巡る諸問題を、なるべく簡潔にまとめました。

① 深刻な疾患症状としての腰痛を見落とすな！

介護生活の中で腰痛を感じるようになると、「無理がきてるかなあ」とヘンに納得ができたりするかもしれません。ちょっと待ってください！

時に腰痛は、必ずしも「腰痛症」という疾患であるだけでは留まりません。例えば、婦人科系の病気や腎臓の病気、場合によっては心臓の狭心症といった疾患の症状が、「腰痛」として現れることがあります。それを「介護で無理をしているから」と見逃すと大変なことになるかもしれません。

同じように生活を続けているのに、ある時から急に腰痛が気になりだし

腰痛をきたす疾患例

【整形外科系疾患】

腰痛症、筋筋膜性腰痛、腰椎分離症、腰椎すべり症、坐骨神経痛、梨状筋症候群、腰椎椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、椎間関節症候群、変形性腰椎症、仙腸関節炎、ぎっくり腰、骨粗鬆症

【内科系疾患】

尿管結石／腎臓障害、肝臓疾患／胆石、胃・十二指腸・すい臓障害、便秘／下痢／慢性盲腸、子宮筋腫／子宮内膜炎／脱腸、腹部大動脈瘤、狭心症。

たら注意しましょう。

② 体重と体組成の管理

必要以上に体重が多い

腰

特集

痛

と、やはり腰痛は起こりやすくなります。反対に必要な以上に痩せていて、身体を支え動かす筋肉まで少ない状態だと腰痛が起こりやすくなります。すでに腰痛のある人はもちろん、かつて腰痛を経験したことのある人にとって、ご自分の体重管理はとても大切です。自分の理想的な体重値や太り過ぎ／痩せすぎの判定は「BMI」（ボディマス

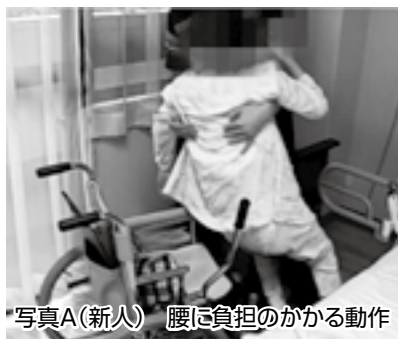
インデックス）という指標でみるのが一般的です。

- 自分のBMI値の算出
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- 身長172cmで体重65kgの筆者の場合
 $65 \div 1.72 \div 1.72 \approx 22$

ます。皆さんはいかがですか？
さらに、BMIが標準

日本肥満学会の定める「BMI理想値」は22・25以上を「肥満」とし、18・5未満を「低体重」として

値内であっても安心はできません。最近はホームセンターでも「体組成計」が安価で売られています。体組成計とは、体重のうちの「筋肉と脂肪の割合」がわかる体重計です。BMI値が理想的でも、必要以上に脂肪が多くて筋肉の少ない身体だと腰痛が起こりやすくなります。ちなみに筆者は、若い時から体重は大きく変化していませんが、最近足がどんどん細くなっています。細くなった分の体重はどこへ行ってしまったのでしょうか？



写真A(新人) 腰に負担のかかる動作



写真B(ベテラン) 楽々動作で介助

鳴を上げます。

写真をご覧ください。

片麻痺の方のベッドから車椅子への乗り移りの介助をしている介護職員二人の様子です(右の写真)。当然、新人(写真A)は腰痛を訴え、ベテランの介護員(右)には腰痛はありません。体格の違い以上に、上手／下手の違いが大きいです。

謹賀新年

二〇一六年一月一日

さくらメディカル株式会社

代表取締役 武藤 敬一



介護に伴ういろいろな動作は、多くのの人にとってはそれまで馴染みのない動作です。オムツやシーツの交換、起き上がりさせたりベッドから車椅子に乗り移って

次頁へ続く

腰痛 前頁より

④ 日常生活上の注意

介護場面以外でも、私たちはさまざまな生活面で日々暮らしています。そのような介護には関係の少ない場面でも、腰痛

を引き起こす要素が紛れ込みやすいものです。あげていけばキリがありませんが、代表的な例を以下にまとめますので、できる限り気をつけていきましょう！それが結局、自分の身体を「長持ち」させることになります。

事例① 畳の上でのくつろぎ姿勢

私たち日本人は、寛ぐときにはやはり「床の上にお尻を下ろす」姿勢を好みます。これは「和式座位姿勢」と呼ばれ、「正座」や「あぐら」、「横座り」、「足投げ出し座り」などがあります。これら和式座位の欠点

は、①膝が腰か、そのどちらかの負担が大きくなることです。腰痛に関連するのは①です。例えば正座ならば腰は楽ですが、反対に、膝関節の負担は大変に大きくなります。あぐらや横座りでは膝は楽ですが腰の負担が大きくなります。膝・腰両方に不安を感じるよう



写真C 腰の負担を減らす工夫

になった人の様子を拝見すると、正座になったり足を投げ出したりと、頻繁に姿勢を変えていることが分かります。そんな時には、写真Cのようにあぐら／横座り／投げ出し座りをする際には、「お

事例② 家事動作（調理・食器洗い動作や洗顔時）

流し台の前に立ち続けて作業を続けると腰の負担が大きくなります（写真E）。このような場合、片足ずつ台に乗せたり（写真F）、軽く曲げた膝を流し台の下の扉に当てるようにすると（写真G）、腰の負担を小さくできます。膝が扉板に当

たって痛い時には、板面に薄いクッションを貼って「膝当て」にするといでしょう。同じことは洗顔時にも言えます。写真Hのように足を伸ばしたまま腰をかがめて洗顔している間は息を止めていて、腰を起こしながらプハッ！と



写真D 正座用小椅子の活用



写真E



写真G

息を付いた瞬間に「ぎっくり腰」が起こります。写真Gのように膝を当てるようにすると、ぎっくり腰が予防できます。他にも、「掃除機のホースを十分な長さにする」（短いと腰を屈めたり伸ばしたりしながらの操作になる）や「歩きやすい靴を履く」、「椅子や机の高さを身体に合わせる」、「敷布団や枕が固すぎ／柔らかすぎ、高すぎ／低すぎない」など、注意すべき点は数多くあります。上手に生活と身体を自己管理しながら、健康的な生活を続けましょう！

事例③ その他

⑤ どうしても辛い時は薬や装具も！
痛みがずっと生活の支障になるようなら、痛み止めの薬や体幹装具も考慮すべきでしょう。ただし、特に痛み止めの薬は腰痛の原因そのものを治すわけではありませんから痛みが楽になったからと注意と管理を怠って、かえって悪化させてしまわないようにしましょう！体幹装具も同様です。本号で紹介されている「骨盤ベルト」は、身体の体幹筋（腹筋）を補ってくれて腰痛が楽になると同時に、骨盤回りを締めますから身体を動かすことに邪魔にはなりません。多くの方が「楽

ショップおすすめ商品ご案内

腰、ラク
動き、
軽々！



腰の負担を軽減して
腰痛から守る
「腰部骨盤ベルト」

自宅などで家族等の介助者が介護する期間は5年以上が45%以上といわれています。また、介助者自身の高齢化も進んでおり、介護負担を減らすことの重要性が高まっています。
介助者の多くが経験したり、不安に感じている「腰痛」に対しては、ベルトの使用が一般的です。腰痛ベルトには、「腰をしっかりサポートし

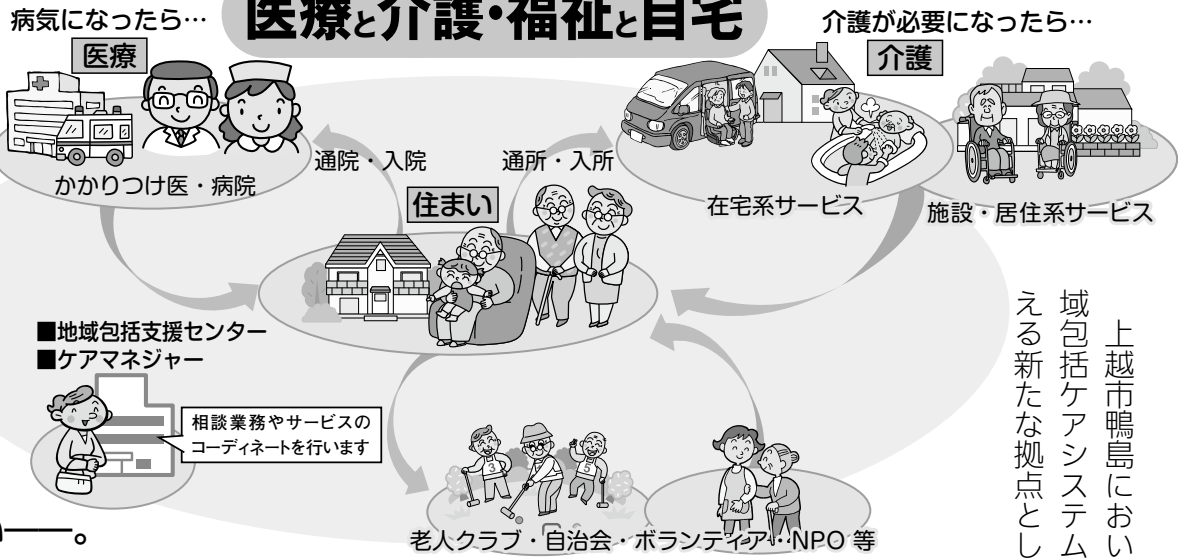
腰部骨盤ベルト（ミズノ株式会社）

タイプ	ノーマルタイプ 軽い力で驚きの固定力		メッシュタイプ 通気性アップ！薄型・軽量！		ワイドタイプ 腰椎のサポートをプラス！	
サイズ	M-L	LL	M-L	LL	M-L	LL
骨盤周囲	75-95cm	95-115cm	75-95cm	95-115cm	75-95cm	95-115cm
カラー	ブラック		ブラック×グレー		ブラック×グレー	
本体価格(税別)	5,900円		5,900円		8,800円	

になる！」と感じられるようです。ただし、それを使っている「だけ」だと、身体の筋肉は楽をするばかりですからむしろ弱っていきます。腰痛がつけければ使っていたいて一向に構わないのですが、同時に「筋力低下」という弊害を避けるために腰に負担を与えないような方法で「筋肉トレーニング」をする必要があります。運動の仕方は年齢や人によって異なりますので、関心のある方はご遠慮なくさくらメディカル福祉用具専門相談員にお尋ねください。（理学療法士 大淵哲也）

地域包括ケアを支える「かけ橋」完成

医療と介護・福祉と自宅



住み慣れた地域やわが家で、
もっと自分らしく暮らしたい――。

 高田介護センター (上越市鴨島 2-1-9) ●高田居宅介護支援事業所 ●高田訪問介護事業所 ●訪問看護ステーション高田 ●さくらステーション高田	 さくらホームケアセンター (上越市鴨島 11-1) ●訪問入浴介護事業所 ●さくらホームサービス	 上越本店 (上越市子安 1378) ●福祉用具貸与事業所 ●介護ショップ上越店 ●本店営業部	 今池物流センター (上越市今池 94-3) ●シルバーマーク (シルバーサービス振興会) の消毒工程管理認定事業所
 居宅介護支援	 訪問介護	 訪問入浴介護	 福祉用具
 訪問看護ステーション	 定期巡回・随時対応型訪問介護看護	 介護保険外日常生活支援サービス	 介護ショップ
 在宅医療機器	 住宅改修	 福祉用具の消毒施設	

生活支援・介護予防
いつまでも元気に暮らすために…

備が進められていました。さくらメディカルの「高田介護センター」と「さくらホームケアセンター」が昨年11月、それぞれ完成し、移転・引越が完了しました。

住み慣れた地域やわが家で「もっと自分らしく暮らしたい」と願う地域の高齢者の方にとって、医療と介護・福祉、そして、ご自宅を繋ぐ「かけ橋」として、大きな一歩になりそうです。

高田介護センター さくらホームケアセンター

上越市鴨島において地域包括ケアシステムを支える新たな拠点として整備

なるほどッ！

訪問入浴

介護保険の在宅サービスで、福祉用具やホームヘルパー、デイサービス

を利用されている方は多いですが、「訪問入浴」は少ないようです。

訪問入浴は看護師と介護員2名(うち1名は訪問入浴車の運転や給湯器の操作なども行う「オペ

レーター」の3名1組で、ご自宅を訪問し、ベッドの横でゆっくりと安心・安全にお風呂を楽しんでいただくサービスです。

入浴によって、上表のような身体的・精神的な効果を得られます。

 1 ミーティング 気持ちよいサービスはチームワークから生まれます。当日の予定や注意点を全員でしっかり確認します。
 2 利用者様宅へ出発 訪問入浴車がサービス提供エリアである上越市、妙高市、糸魚川市内の利用者様宅へ出発!
 3 利用者様宅へ到着 利用者様やご家族へのあいさつ後、看護師、介護員、オペレーターがそれぞれ役割を分担してテキパキと準備します。
 4 健康チェック 看護師が利用者様の体温や脈拍、血圧などを測定し、ご様子を伺いながら入浴の可否を判断します。
 5 入浴 利用者様のペースで脱衣後、浴槽へ移動して、身体と髪を洗います。温まっていただく時間は10～15分位です。
 6 ベッドへの移動 やさしく身体を拭いて着衣の介助を行い、再度、健康チェック。体調の変化を確認します。
 7 翌日の準備 事業所へ戻ってからは、翌日のサービスで使用するバスタオルなど用意します。サービスはすでにここからはじまります。

上越地区で訪問入浴サービスを提供しているさくらメディカルの訪問入浴介護事業所では、しょうぶ湯(5月)やゆず湯(12月)の他、昨年5月に県内初導入した「人工炭酸泉」を搭載した新型入浴車でからだどころがポカポカと温まるサービスを提供しています。

「医療と介護の連携」が推進される中、ご自宅で暮らし続ける重度の要介護者が増えていくことが予想されます。安心・安全なご自宅でのゆっくりと入浴できる訪問入浴サービスは、地域包括ケアシステムにおける重要性が高まっています。

介護簡単メニュー

新春らしい 紅白のデザート



「おせち」とは、「お節供」の略で、本来はお正月を含む五節句に作る食べ物でしたが、今日では

だけは家事から解放するということの意味で、酢の物や煮物のような保存食を兼ねた形のものになったといわれています。今回は、新春らしいやさしい色合いと味わいの牛乳を使ったデザートを作りましょう!

●材料(4人分)

- 牛乳 500cc、か
- 砂糖 大4、タッ
- 牛乳と砂糖、かんてんク

●作り方

- ①牛乳と砂糖、かんてんク

- ②タッパを水で濡らし、①を半分(250cc)だけ流し込みます。
- ③いちご6～7粒をフードプロセッサにかけたペースト状のいちごを①の残りの半分(250cc)によくかき混ぜてからタッパに流し込みます。
- ④よく冷やして固まってから切って紅白になるように盛り付けます。(介護食士 板倉寛子)

雪国の暮らしをもっと快適に!

大好評!「在宅介護用自動ラップ式トイレ」ラップボン

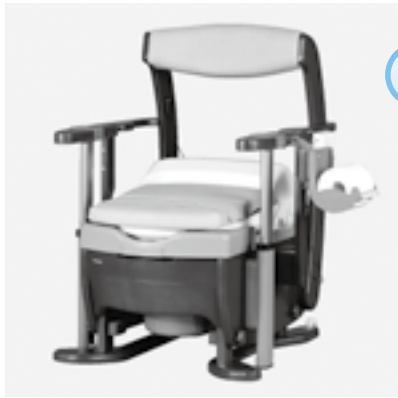


図1
洗浄・乾燥・脱臭・暖房便座など機能満載のポータブルトイレ

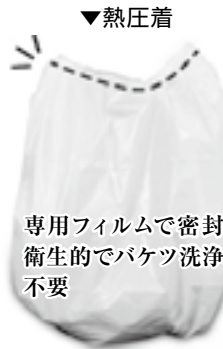


図2
ベッドの横に設置できる水洗トイレ



図3
排尿を自動で検知してタンクに吸引する自動排泄処理装置(ヒューマニー)

ラップボン!!
— 操作も後始末もかんたん —
自分でできる喜び ラップボン



●在宅介護を支える便利なトイレ用品

介護サービスを利用しながらご自宅で暮らし続ける人が増えています。

在宅生活において、介護を受けるご本人と、介護者であるご家族にとって心身の負担の一つが「トイレ」です。

特に、毎日の雪かきなどで体力が消耗し、さらに家の中が寒くて、水道水も冷たくなる冬期間は、ご本人と介護者への負担がさらに増加します。

品質への関心が高い利用者の声とメーカーの技術力によって、福祉用具が日進月歩で進化して使いやすくなっています。

トイレ関連の福祉用具でも、自宅のトイレと同じように洗浄

●臭い・不衛生・バケツ洗浄の手間から解放!!

住み慣れた自宅で自立した生活を支援するポータブルトイレ。洗浄や脱臭、暖房機能の他、家具調のデザインや日常的なお手入れが簡単な構造など使いやすさが向上しています。一方で、便利なポータブルトイレゆえの悩みもあります。

ポータブルトイレの使用に關

する悩みの臭いや不衛生さ、バケツ洗浄の手間は、ご本人とご家族の負担となっています。そんな負担を減らして、時間的・精神的にもゆとりのある介護生活を実現して好評なのが「在宅介護用自動ラップ式トイレ」の「ラップボン」です。

●バケツ洗浄や後片付けが不要

ラップボンが選ばれる最大の長は、ポータブルトイレの使用にあたって介護者の負担が大きいバケツ洗浄や後片付けの手間から解放されることです。介護者である家族に「負担をかけたくない」との気遣いからトイレを我慢するという悩みも解決します。

●経済的な負担も低減

介護保険の特定福祉用具購入の対象品ですので、ご購入にあたっては、購入費の9割(自己負担割合が2割の方は8割)が支給され(※年間10万円を上限)、経済的な負担が抑えられます。

また、使用にあたっての費用は、電気代(標準的な使い方です。1ヶ月で約60円)と消耗品(専用フィルムと凝固剤)として1回あたり約50円です。バケツ洗浄に使う水道代や消臭剤代、掃除の手間や時間衛生的な環境の維持や精神的な負担の軽減などを含めて総合的に考えれば、経済的といえます。

“ラップボン”ご購入プランの一例

…介護保険の特定福祉用具購入をご利用の場合(自己負担割合が1割の方) …

商 品 名	メーカー希望価格	介護保険より支給	ご利用者負担
ラップボン・エブリ本体	99,360円	89,424円	9,936円
専用消耗品セット(約60回分)	3,240円	対象外	3,240円
合 計	102,600円	89,424円	13,176円

※表示は税込を示します。



自衛隊によって届けられる



避難所に設置される

避難所に(29か所)に設置され、避難生活を支援しました。

深夜、自衛隊の災害派遣車両によって刈羽村に到着したラップボン(計100台)は、早速、役場の職員と福祉用具専門相談員によって避難所(29か所)に設置され、避難生活を支援しました。

◆新潟県中越沖地震(平成19年7月)でも避難生活を支援

生活空間の近くに簡単に設置ができ、水を使用することなく衛生的に後始末ができるラップ式トイレは、防災用品としても便利な福祉用具です。

◆最適な防災用品

地震や火山の噴火、台風やゲリラ豪雨による水害などの自然災害が頻発に発生している日本列島。避難所などで避難生活を続ける住民の心身の負担を増やすのがトイレです。断水によって水洗トイレが使用できなかったり、設置場所が遠くて、タン一つで簡単に密封されるため、手を汚すことなく汚物が捨てられるので、二次感染を防ぐことも役立てておられます」とのこと。在宅介護の現場でラップボンが活躍しているようです。

◆ご利用者の声

どなたでも安心・簡単に

1 外観や主な使い方は他のポータブルトイレと同じです



2 使用前に排泄物の水分を凝固させる専用凝固剤を入れます



3 排泄後はリモコンの作動ボタンを押すだけ。約2分で自動的に専用フィルムが排泄物を密封します



4 「ピッピッピッ」と終了音が鳴ったらラップ済みの袋を取り出します。

ラップ済みの袋は紙おむつと同様の処理ができますが、処理方法は自治体によって異なりますのでご確認ください。