

□ 介護で腰痛が起きるのは仕方ない



介護職が不足している中、「腰痛が原因で離職」ということは、なくすべきです。国も、「職場における腰痛予防対策指針」のなかで、福祉・医療分野等における介護・看護作業では、「人を抱え上げる作業は、原則、人力では行わせない。福祉用具を活用する」と言っています。腰痛予防対策は管理者の責任です。

□ 介護や看護は、すべて人の手でやってこそ温かみがある



人力による移乗介助は、介助者の腕や手の力で介助される人の体重を持ち上げ、抱え上げることになるので、介助される側に不安や痛みが生じ、全身のこわばりの原因になってしまいます。また無理に抱え上げることで、介助される人の出来ることを阻害し、自立度の低下につながることもあります。



□ 介護される側の環境を整えるのが一番で、介護する側は二の次だ

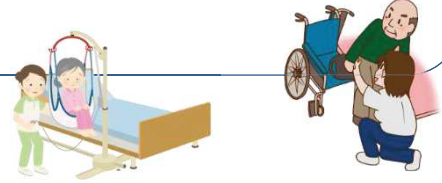


まず介助者が安全でなければ、介助される人にとって安全・安心な介護はできません。よくよく周りを見ると、配線コードなどが介助者の足元にあったり、よく使うものが低い場所にあったりしませんか？身体への負担は、いたるところに潜んでいます。できることから見直してみましょ。

□ リフトなどの福祉用具や介護ロボットはぜいたく品だ



福祉用具と一口に言っても、スライディングボードやスライディンググローブなどの比較的導入しやすいものから、リフトなどの大掛かりなものまで、様々なものがあります。正しく使うことで、介助者の負担軽減だけでなく、介助される人の擦過傷や表皮剥離の減少、筋緊張が和らぐことによる拘縮の改善にもつながります。また、福祉用具は、障がい者や要介護者などの日常生活の便宜を図るためのものですが、機能訓練に資するものもあり、自立度の改善という効果が見られることもあります。決して「ぜいたく品」ではありません。



□ 高さ調節のできるベッドを使っていない



ベッドが低いままで介護・看護作業を行うと、腰を曲げた良くない姿勢になり、腰痛の原因になります。ベッドの高さを立位で握りこぶしがつくまで上げることで、腰への負担と余分な手の力をぐっと減らすことができます。

□ 食事介助は介助される人の隣に座り、体をひねって行っている



座面が回転するイスを使ってみましょ。向きを変えたいときは、体をひねるのではなく、イスに回ってもらうのです。

□ 福祉用具や介護ロボットはあるけど使っていない



導入に当たっては、具体的に「誰に」「何の課題を解決するため」「どういう場面で」使うか、しっかり検証する必要があります。検証が不十分だと、宝のもちぐされになることも。どうしたら使えるのか、職員の皆さんで話し合いましょ。



はじめよう
ノーリフティングケア

みやま市マスコットキャラクター

くっぴー

詳しくは

福岡県 ノーリフティングケア

