

快護通信

A good care makes a good smile. A good smile induces happiness.

2014年
8月発行
発行人光洋

27号

KOYO デスパーズ オムツ-カン

株式会社光洋 ●〒236-0004 横浜市金沢区福浦 1-5-1 ●Tel.045-701-2210



「排泄ケアお役立ち情報をご案内中」

光洋

検索

http://www.koyo.jp



ご利用者と支援者の大切な身体のために

ベッドの高さで腰痛予防

今回のお話し

大田黒幸枝さん



福祉系短大を卒業後、介護老人保健施設に勤務。現在光洋のケアコンシェルジュとして全国の病院・施設で紙おむつの使い方の勉強会や排泄ケア指導をしている。在社中に介護教員・介護福祉士実習指導者の資格を取得。
介護福祉士 / 介護教員 / 介護福祉士実習指導者 / レクリエーションインストラクターなど

みなさま、こんにちは。

毎日の生活支援、お疲れさまです。今回は「腰痛」をテーマに取り上げました。

多くの福祉現場では人材不足が深刻化しているなか、支援の場で働く3人に1人が腰痛に悩んでいます。さらに腰痛が原因で離職・休職に繋がることも少なくありません。腰に負担を感じやすい動作には「排泄の支援」が大きく関与しています。そのなかでもおむつ交換時のベッドの高さによっては、腰への負担を増長、または低減させることが様々な研究で示唆されています。

大切な身体を守りご利用者・支援者、共に負担の少ない生活支援技術を身につけましょう。

腰痛とは？

疾患（病気）の名前ではなく、腰部を主とした痛みやほりなどの不快感といった症状の総称です。腰は一度痛めると、長い期間付き合わなければならぬこともあるといわれています。

なぜ腰痛になるの？

人類は立位を獲得したことで、脊柱が頭や体幹などを支える役割をすることになりました。脊柱にゆがみがあると身体を支えられなくなってしまいます。体幹を前傾にする（まげる）動作は腰や背中に負担をかけ、さらに回旋（ひねる）が加わるとより負担をかけてしまいます。支援は体幹をまげる・ひねる動作が繰り返されているため、腰に負担がかかりやすい状態となります。

おむつ交換時や移乗介助など

ベッドサイドで行われるおむつ交換は、関連する一連の手技の際に体幹をまげた前かがみの姿勢を取ります。また必要物品を足元やカートから取る動作は体幹をひねります。こうした動作が続いた後に十分な休息を取ることができれば腰への負担を軽減できますが、人間的な問題などにより困難な状況がほとんどです。

ベッドの高さ調整は身長 50%以上

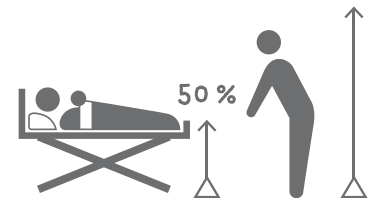
施設などのベッドはご利用者の転落防止や立ち上がりやすいように、50cmかそれ以下の高さになっていることが多く、体型による個人差があったとしても支援者からすると体幹をまげる姿勢になってしまいます。体幹をまげないようにするには、ベッドの高さを身長50%以上が望ましい

とされています。例えば160cmの方の50%は80cmです。ですが高いベッドでのおむつ交換は、支援者の腰の負担は軽減できても上肢の負担が増えてしまう指摘されています。となると体位変換時に、ご利用者の身体を持ち上げたりつかんでしまうことになりかねません。持ち上げる・つかむ行為は痛みや不快の要因となり、おむつ交換に不安を与えてしまう場合もあります。またベッドが高く上がっていると視界が変わるため、恐怖感を与えてしまうこともあります。身体はつかまずに支え、十分な声かけを心がけましょう。

自分に合った高さを見つける

ご利用者・支援者が共に負担の少ないベッドの高さを、「お互いの不安が解消された高さ」と考えてみます。前かがみにならず、ご利用者の身体を支えられるベッドの高さ。みなさまはその高さを見つけなければなりません。さっそく、おむつ交換の際に意識してみてくださいはいかがでしょうか。

ベッドの高さを変える時間が惜しい...と思ってしまうほど忙しさに追われているかもしれませんが、その時間をご利用者とのコミュニケーションと捉えてみませんか。これから行うことの説明や、天気の話などたわいもない日常的な会話や普段はできないお話をしてみてくださいはいかがでしょうか。



※引用文献：1)NHK情報ブログ「介護職の腰痛を減らせ」

2) 藤原英記, 他「介護者の身体的負担からみた適正なベッドの高さについて」神大医短紀要 第3巻, 1987

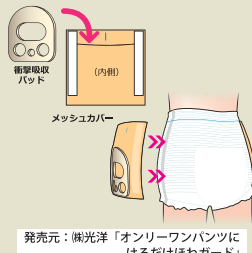
3) 厚生労働省「社会福祉視察における安全衛生対策テキスト」～腰痛対策とKY活動～

ココモかな？

ココチェック

ココモとは骨や関節・筋肉などの運動器の障害が原因で自立度が低下し介護あるいは要介護になる危険の高い状態のことを指します。ココモ度は以下の7つの項目で簡単に確かめることができます。一つでも当てはまればココモの心配があります。

- ①家中でつまずいたり滑ったりする
- ②階段を上るのに手すりが必要である
- ③15分くらい続けて歩くことができない
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤片足立ちで靴下はがけない
- ⑥2kg程度の重い物を持って帰るのが困難である(1%の牛乳パック2個程度)
- ⑦家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



発売元：光洋「オンリーワンパンツにはるだけねガード」

ココモを予防することはもちろんのこと、転倒時の骨折予防をすることは大切です。筋力アップはもちろんのこと、万が一の転倒に備えてヒッププロテクターなども考慮しましょう。

心が通う話し方 相手を思い敬うことの大切さ

は寂しさを感じてしまう場合があります。とあなたに対して、話しているその言葉に、心配りがあるかどうかが大切です。心地よい空間とは、心のこもった言葉づかいが演出しているのではないのでしょうか。

私も光洋は、日本各地の病院・高齢者施設を訪問しています。その中で、病院や高齢者施設の職員の方や、ご利用者など、幅広い年代の方や様々な経験がされてきた方と話します。お話しするときに気がつけている点は、あなたが聞いていてもわかりやすく丁寧な話です。医療・介護の現場では、ご利用者に対し親しみをもちた話し方、呼び方で対応する場面があります。その時にかかわっているご利用者と支援者が良い関係であったとしても、周りで見ている（聞いている）方にとっては違和感を感じる言葉づかいがみられません。また、正しい言葉づかいであってほしい方もいます。あなたに対しては相手

運動と食事の効果 インタビュー

社会福祉法人済昭園特別養護老人ホーム済昭園

佐賀県嬉野市、日本屈指の美肌の湯として知られる嬉野温泉にほど近い、緑豊かな川沿いに佇む特別養護老人ホーム「済昭園」。昭和61年4月開設のこの施設は社会福祉法人済昭園が運営、法人設立から85年以上経過し、県下でも最も歴史のある社会福祉法人です。



「当施設はご利用者の身体状況や介護度を踏まえ、大きく4つのグループに分けた中規模なグループケア形式を取り入れています。各グループでは、可能な限り自立した日常生活を営んでいただくことを目指して支援しています。それぞれのグループの特徴を活かしたケアを提供するとともに、ご利用者一人ひとりの尊厳を守り、快適に生活していただけるよう努めています。」とお話していただいたのは小佐々施設長。ユニット型より広い

範囲で仕切られた居室スペースは、一人の職員が多くのご利用者と関わることができ、それだけにグループ間の風通しはよく、皆が交流できる良い環境ができています。

リハビリでADL向上へ

済昭園では特にリハビリに力を入れています。毎日のリハビリには決まった時間はなく、ご利用者は好きな時間にジムに訪れ、作業療法士の指導のもと、その時の体調に合った運動メニューを適度にこなします。これが楽しく毎日続けられるコツなのだそう。済昭園は、平均年齢86歳、介護度が平均4.2ではありますが、トイレを使用される方が7割を超えています。リハビリを続けることで筋力アップ・体カアップとなり、トイレでの排泄が出来るようになります。そして身体を動かすことで腸の動きが活発になり快便を促すことができます。今では下剤の使用も少なくなったそうです。さらに適度な疲労感により夜はぐっすり眠れるので日常生活のリズムが整い、便秘や夜間頻尿の改善にもつながっています。

食事でQOL向上へ

リハビリと同じくらい力を入れているのが食事です。厨房を法人直営体制にし、厨房職員と現場職員の情報共有をスムーズにして、ご利用者の嗜好や健康状態等に合わせた食事形態、ご利用者のニーズ等に素早く柔軟に対応しているといいます。また、食事環境も皆で話し合い、決まった席を作らず、様々なテーブルや椅子・ソファなどを取り入れて、その時々で好きなテーブルでいろいろな仲間とお食事ができるよう工夫しています。面会にみえたご家族への食事サービスを行い、一緒にお食事を楽しめる場を作ったりと、アットホームな済昭園らしい工夫がいっぱいです。

「楽しい会話とともに食事をする事で、食欲もあがり、(消化活動を活発にする副交感神経が刺激されることで)消化液の分泌量も増え、消化吸収力もアップします。そしてなにより、こうして楽しくおいしい食生活を送るということは、健康面は勿論のこと精神面においても、QOLを維持・向上するためにはとても大切なのです。」と小佐々施設長はおっしゃいます。

明るく楽しく元気よく!

一日の取材を通し、園内に包まれた明るく活気ある雰囲気の中で、ADL・QOL向上の一番の土台となるものは「おいしいお食事」と「適度な運動」、そして「笑顔」なのだということをひしひしと感じました。済昭園のみなさま、お忙しい中ご協力いただき本当にありがとうございました。

「笑う＝笑顔」、もしかしたらあなたの人生を変えてくれるかもしれない、素晴らしい効果があるのです。

“笑う門には福来る”
“笑いは人の薬”

幸福と健康のパロメーター

まず「笑顔」になると身体の中で何が起ころのでしょうか。人は笑顔になったとき、「エンドルフィン」という物質が分泌されます。このエンドルフィン、幸福感をもたらす他、「ランナーズハイ」の要因ともいわれ、モルヒネの数倍の鎮静作用で痛みを軽減します。また、笑っているときは腹式呼吸になるため様々な効果も得られます。たとえば、酸素をたくさん取り入れることで血流が良くなりストレス解消となります。また横隔膜を動かせるため胃腸の消化機能にも効果的です。笑う事は全身運動をしたときと同じような効果があります。

笑顔で体内の細胞は強くなる

体内には数十億と言われる細胞が存在しますが、中でもリンパ球を中心としたNK細胞・T細胞・B細胞・大食細胞など数十種類の細胞たちは、笑うことで活性化するという驚くべき研究結果が出ています。特にNK細胞は、人が落ち込んだり憂鬱な気分だったりすると動きが低下し、逆に楽しく愉快に過ごしているときは動く力が強くなるのだそうです。

他にも、笑顔は交感神経と副交感神経を適度に刺激して、両者がバランス良く働き、自律神経も活性化するという研究結果など、笑いと健康の関連性についての研究は、世界中で行われています。

「笑う門には福来る」という言葉がある通り、皆が明るく笑顔で過ごすことは健康で幸せな暮らしを送るためのとても大事な要素なのです。

みなさま、大いに笑って免疫力を高めましょう。



①食事風景／②右側：小佐々施設長と左側：ご利用者

③バランスボールでリハビリ中／④パワーリハビリ中の風景

現在、離床運動と称して無理な座位姿勢のまま車椅子に長時間座らせる施設が増えてきています。そのため車椅子上の褥瘡や転倒などの問題も同時に問題となっているのも事実です。木之瀬先生は「座る」ということはまずご利用者に合わせた「椅子を選ぶ」ことが重要といえます。施設や病院では、身体寸法や身体機能とは関係なく既製品のスリングシートの普通型車椅子が使用されていますが、これが座位姿勢の崩れを引き起こし、一般にいう「仙骨座り」と呼ばれる骨盤の後傾した座り方になり、褥瘡や股関節の拘縮の原因になるのだそうです。ご利用者の座位能力に合わせて「職員の方が正しい椅子や車椅子を選べる技術」を身につけることが必要です。そして、施設でもリソースやレンタルなどを取り入れて座位がとれないご利用者にはティルトリクライニング機能付きの車椅子等を積極的に取り入れるべき。「寝たきりゼロ」という目標は素晴らしいけれど、精神論ではなく技術で目標を達成することが大切」と先生はおっしゃっていました。

木之瀬先生、大変勉強になりました!

快護のプロに 聞きました シーティング

※ティルト・リクライニング機能付き車椅子



株式会社シーティング研究所 木之瀬 所長 (作業療法士)

株式会社シーティング研究所代表取締役 / 日本シーティング・コンサルタント協会理事長 / 自立支援のためのシーティング (いす・車いす) 使用者の身体的並びに社会的適合に関する研究 / 技術指導を目的に2004年に「日本シーティング・コンサルタント協会」を設立、運営。木之瀬先生のホームページ。 <http://seating.jp>