

## 資 料

スライドシートの効果検証と普及の検討  
～腰痛予防について～

旭川敬老園\*

村上 真也・西田さとみ  
森 繁樹キーワード 腰痛予防 介護機器  
スライドシート 介護技術

## 1、はじめに

2013年、19年ぶりに「職場における腰痛予防対策指針」が改定された。その背景には、休業4日以上 の職業性疾患に占める腰痛の割合が6割を占め、特に社会福祉・医療分野では8割になり過去10年間の腰痛発生件数は増加していることがある。

特別養護老人ホーム 旭川敬老園 (以下当園) では、介護職員の身体的負担を軽減するため、リフト、スライドボード、スライドシートなどを購入、またその他の移乗介助用具を作成し、使用してはいるが、その使用件数と頻度は少なく、十分な活用ができていないと感じてきた。

安全で快適な移乗方法の普及をしていく為の手段として、スライドシートの活用が腰痛予防に対して効果があるのかを検証し、使用方法の伝達に効果的な方法を検討した。

## 2、方法

当園はユニット型の特別養護老人ホーム (全14ユニット) である。そのうち、2ユニット (入居者数14名) の介護職員7名 (うち男性2名、女性5名) にスライドシートを使用した移乗介助を行ってもらい、3ヶ月間の腰痛及び使用状況についてアンケート調査を行った。

アンケートはスライドシート使用実施(以下:実施)

社会福祉法人旭川荘 (理事長 末光 茂博士)

\*特別養護老人ホーム

前、実施後1か月ごとに3回の計4回である。アンケート内容は腰痛について、身体的負担、スライドシートの使用割合についてである。また、スライドシートの使用や腰痛についての意見を記述してもらった。さらにアンケートに記入された職員の意見を基に実施後アンケート2回目後にシートの使用・シート以外の移乗介助方法の検討と紹介を行った。

## 3、アンケート結果

## 1) 腰痛の有無

「腰痛あり」が4名 (すべて女性)、「腰痛なし」が3名 (男性2名、女性1名) であった。

## 2) 痛みの程度の変化(VAS: Visual Analogue Scale)

(表1)

表1 腰痛の程度の変化 (VAS)

	実施前	1回目	2回目	3回目
A	4	4	3	2
B	5	3	4	1
C	3	1	4	3
D	7	4	3	2
$\alpha$	0	0	0	0
$\beta$	0	0	0	0
$\theta$	0	0	0	1

実施前、腰痛があった職員は、アンケート3回目には全て腰痛が「軽減した」もしくは「同じ程度の痛み」。また腰痛のなかった3名のうち、女性1人が日常生活の中で腰痛になり実施後アンケート3回目に「腰痛あり」としていた。

## 3) 介護業務を行う上での身体的負担

実施前アンケートでは、腰痛のない男性職員1人が負担を「感じていない」とし、腰痛のある女性職員1人は「とても感じている」としていた。その他5名は「少し感じている」としていた。

実施後アンケート1回目・2回目では負担を感じていない男性職員は「変わらない」、少し感じているとしていた男性職員も「あまり変わらない」としていた。他の女性職員は「軽減した」、もしくは「やや軽減した」と答えていた。

実施後アンケート3回目には全ての職員が「軽減した」、もしくは「やや軽減した」と答えていた。

4) スライドシートの使用(移乗介助業務での使用の割合) (表2)

表2 スライドシートの使用割合 (%)

	実施前	1回目	2回目	3回目
A	10	20	20	20
B	0	20	10	40
C	30	80	80	100
D	0	30	20	20
$\alpha$	0	10	10	20
$\beta$	0	10	10	20
$\theta$	0	50	40	30

実施前に比べて実施後3回目はスライドシートを使用する割合が全ての職員で増えていた。また腰痛の有無による使用割合の大きな差は無く、個人によって使用割合に差が出ていた。

5) スライドシートの使用について (自由記述)

- ①アンケート1回目: ベッド上での使用以外に移乗介助の場面で使う方法はないか? 介助の大変な方の部屋にスライドシートを設置できたので毎回使用できている。楽になった。
- ②アンケート2回目: 前回のアンケートと同様。移乗で使う方法はありますか?
- ③アンケート3回目: 入居者が落ちそうで使うのが怖い。スライドシートの数は増えたが準備ができず使用しないことがある。スライドシートの使用をしっかりと意識していないと定着しないと。日常的に使うようになった。

6) 腰痛や腰痛予防について (自由記述)

- ①アンケート1回目: ベッドから車いすへの移乗の時に使う方法があればいいと思う。腰痛体操を教えて欲しい。
- ②アンケート2回目: 立ち上がりの難しい方の移乗方法が知りたい。
- ③アンケート3回目: スライドシートを使用することで他の介助方法についても意識する時があり負担が軽減したように感じる。しかし、まだ意識できないことの方が多く痛みを感じて初めて意識する。

4. 考察

全職員のシートの使用割合が3か月間で増加し、

移乗介助における身体的負担も軽減した。また腰痛も軽減した結果となった。スライドシートの使用が腰痛の軽減、腰痛予防に効果があると思われる。

しかし、なかなか日常的に活用されにくいようである。腰痛の有無に関わらず、その使用をどれだけ意識しているかは個人によるところが大きい。また、移乗介助時にスライドシートを使用する入居者・場面そのものが限られていることが考えられる。

今回、参加者全員にスライドシート活用の機会は増えた。今後、スライドシートの活用を広げるためには、スライドシートの数や職員の動線上に配置するなどの環境面の工夫が必要である。また、施設又はフロアごとなど組織的な取り組みによる、意識の向上や入居者個別に活用できるように技術研修などの取り組みが有効だと思われる。

また、スライドシートを活用できない移乗介助場面での情報提供依頼があった。入居者また生活場面ごとに工夫した介護技術が必要であり、腰痛予防の為に、介護機器の使用だけでなく、介助方法や負担の少ない動き、体操、環境整備など多くの視点で考えていく必要がある。

介護の現場において腰痛予防を推進していく為にも、ひと手間かけた、入居者・介護職員双方に安全で快適な介助方法を提供し、その普及に取り組んでいきたい。

引用・参考文献

- 1) 厚生労働省、2013、職場における腰痛予防対策指針及び解説
- 2) 厚生労働省、2013、6、職場における腰痛予防対策指針の改訂及びその普及に関する検討会報告書
- 3) 労働者健康福祉機構、2013、10、職場における腰痛予防対策、産業保健21、第74号、1～6頁