

元気のひけつ

腰に優しいコツ知ろう 介助と腰痛

家族を介護しているうちに、腰を痛めてしまうことがあります。自宅で介護している人の3人に1人が70歳以上という時代。腰に負担をかけない方法はないのでしょうか。

高齢者を介護する人たちは、どれくらい腰痛に悩まされているのだろうか。

滋賀医科大学の埴田和史准教授（労働衛生学）らが05年、介護現場で働く人を調べたところ、4685人のうちの54%が「腰痛がある」と答えた。また、障害のある子ども（6～18歳）の家族に対する09年の調査では、常に介護が必要な子どもの家族316人のうち、63%が腰痛を感じていた。

腰にかかる負担を減らすには、どんな方法があるのだろうか。東京都板橋区のおとしより保健福祉センター内にある介護実習普及センターを訪ねた。

まずは自分なりの方法で、寝返りの介助に挑戦した。

ベッドに寝ている人の右側に立ち、伸ばした手を左肩と左腰に置いて、一気に手前に引き寄せた。その瞬間、腰がキュッと締めつ

けられるような感じがした。

なんとか寝返りを打ってもらったことはできたが、腰にこんなに負担がかかるなんて。1日に何回も繰り返したら、あっという間に腰を痛めそうだ。

続いてセンター職員のエリナ夏子さんに、腰に優しい寝返りのさそ方をおぼわった。

まず、寝ている人のおへその右脇に立ち、「寝返りしましょう」

と声をかける。顔をこちらに向けてもらい、両手を組んだ状態で上

に伸ばし、両ひざを立ててもらおう。自分の手を伸ばして、介助される人の左ひざを奥から手前に倒すと、下半身も自然と手前に倒れる。そのまま同じ要領で組んだ手も手前に倒したら、あっという間に寝返りができた。

一連の動作は流れるように、驚くほど力を使わない。「魔法みた

い」と思わず笑顔になった。

「寝返りしましょう」と声をかけるのは、これから何をするかを知らせるだけでなく、自分の方を見てもらうためなんです」と林さん。教わったのは基本形で、体の状態に合わせて、いろいろなやり方があるそうだ。「両手を上に伸ばすのが難しいければ、胸の上で合

わせてもらうだけでもいいです」立ち上がりや起きあがりの介助



The Asahi Shimbun

も体験した。いずれもポイントは「人間本来の動きに合わせる」とだという。迷ったら、ふだん自分が起き上がるときや、立ち上がるときの動きを確かめてみるというそうだ。

腰痛対策では、介助の前後のケアも重要だ。介助する前はストレッチをして体を温める。終わった後は、畳などに伸びをするように寝ころぶだけで、腰が伸びてリラックスできる。

埴田准教授は「腰を休められるのは、仰向けに寝ているときだ。睡眠時間が少ない状態が続くと、腰痛は悪化しやすくなる。介助する人は、公的なサービスを利用したり、家族と分担したりしながら、なるべく睡眠をとることが大切です」と話す。

(南宏美)

インフォメーション

各地の自治体が社会福祉協議会などに運営を委託している介護実習・普及センターで、介護技術の講座を開いたり、個別相談に応じたりしている。連絡先は財団法人テクノエイド協会のホームページ(<http://www.techno-aids.or.jp/>)の「介護実習・普及センター情報」に掲載されている。センターは介護の知識を広めるのが役割で、福祉用具の展示もしている。