

ひろげる つながる ろうけんの輪

ろうけん

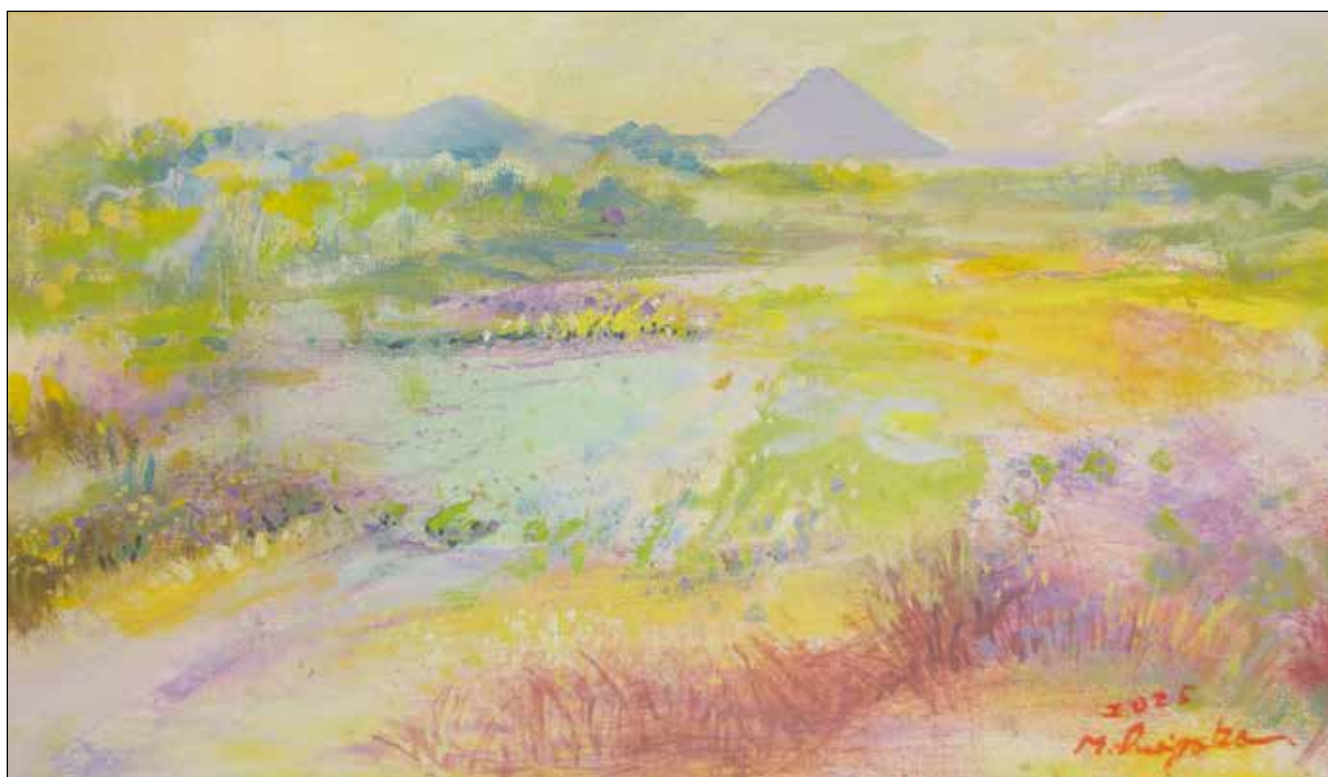
ROKEN Kagoshima

鹿児島



No**123**

令和8年(2026)
4月1日発行



「南薩の大地、早春」 祝迫正豊

公益社団法人 鹿児島県老人保健施設協会

研 究 究 め る

よりよい介護を自さし日々研さんを重ねている各施設・各職種から、あらゆる工夫と努力の経過や成果を報告します。

ご利用者、職員双方に安全で快適な施設であるために

「アドバイザー制度導入による腰痛予防対策」

介護老人保健施設 ろうけん始良（始良市） 言語聴覚士 宮永 拓也

【はじめに】

医療法人大進会が運用する介護老人保健施設「ろうけん始良」では、増加する職員の腰痛に対して、令和4年度より腰痛予防対策として「腰痛予防アドバイザー」（以下、アドバイザー）を活用した制度運用を開始した。この取り組みの成果について第36回全国介護保健施設大会山口にて発表した内容を基に紹介する。

【腰痛予防対策の取り組み前におこなった事】

①事前アンケートの実施（現状を把握する）

老健職員58名を対象として、腰痛に関する11項目のアンケート（ボディメカニクスなど介助に必要な知識、腰痛への不安、介助場面ごとの腰痛の頻度、負担等）を実施した。

結果、ボディメカニクスなど介助に必要な知識について9割が知っていると回答したが、6割以上が腰痛への不安や腰痛を経験していた。また、入浴介助（移乗）時とオムツ交換時に腰への負担や痛みが増大するという意見が多かった。

予想よりもはるかに腰に問題を抱えている職員が多く、早急に腰痛に関する知識や、正しい身体の使い方、福祉用具の使用方法等の技術を高める必要があることが分かった。

②腰痛予防アドバイザー制度設計（誰を主体に活動を展開するか）

事前アンケートの結果から、アドバイザーとして、入所者の介助に携わる事が多い介護士を中心としたメンバー構成を考えた。具体的に、初年度には、知識や技術を他者に伝える事ができるコミュニ

ケーション力や対策を確実に実行できる行動力がある4名を選出した。さらにアドバイザーを指導する「スーパーアドバイザー」を1名、研修全般を統括する「運用管理責任者」をリハビリテーション科から1名配置し、階層構造とした。スーパーアドバイザーを中心としたリハビリテーションスタッフ、アドバイザーの認定研修（概論、ボディメカニクス、福祉用具の使用法、腰痛リスクアセスメントなど）を2ヶ月間で計4回行った。（図1）

【アドバイザーの活動内容】

①全体研修

年1回、アドバイザーがボディメカニクス、福祉用具の使用法を中心に、法人内での全体研修を実施した。新入職員には、入職時に都度、研修を行った。（写真1）



図1 腰痛予防アドバイザー制度



写真① 法人研修の様子



写真② アドバイザーによる腰痛会議 (毎月開催)



写真③ 腰痛通信

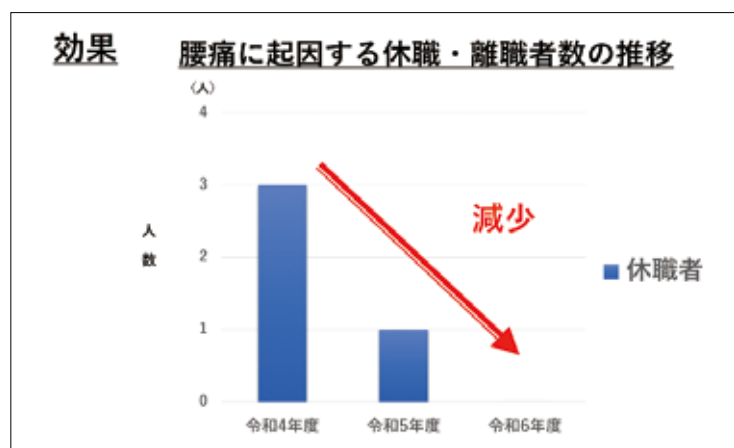


図2 休職者数の推移

②定期的な腰痛会議

現場のアドバイザーを中心とした「腰痛会議」を毎月実施し、福祉用具の使用状況の確認や、具体的な作業環境下での腰痛要因を話し合った。情報を共有するために会議録を作成し、職員全体に回覧した。(写真2)

③意識調査アンケート

活動開始2年後、フォローアップを目的に介護士・看護師を対象に福祉用具使用による意識調査アンケートを実施した。

④腰痛通信の発行

アドバイザーの中から自然発生的に、腰痛予防に関する職員の意

識を高めるための「腰痛通信」を発行したいという意見が出たため、3ヶ月ごとに配信する事とした。(写真3)

【結果】

①アンケート上での変化

意識調査アンケートの結果、回答者の72%で福祉用具を使用する事で作業時における腰への負担が軽減したという結果が得られた。

②休職者の減少

活動開始の令和4年度は腰痛に起因した休職者が3名だったが、令和5年度は1名、令和6年度は0名に減少した。(図2)

【考察と今後について】

今回の取り組みは形骸化しがちな委員会活動と異なり、現場の介護や看護に関わる職員内にアドバイザー制度を導入したことで、(1)腰痛予防に対する知識や意識が高まったこと (2)定期的な振り返りや対策の見直しにより効果を実感できたこと (3)迅速な意思決定を可能にして、日々、制度の修正が行われたこと等が、腰痛による休職の減少に繋がった。

現在、アドバイザーの活動は「下膳車や使用済みオムツ、リネンの移動」等、重量物に対する環境改善に取り組むことにも広がっている。

問題解決の能力も以前と比べ高い水準が求められる事から、今後は法人外の認定研修への参加や、モチベーションを維持するためのアドバイザー活動実績が評価されるシステムの提案も検討している。職員の腰痛予防に関する意識づけを定着させ、ご利用者と職員の双方が安全に快適に過ごせる施設を目指したい。