

在宅介護での腰痛予防について

在宅介護をする上で、腰痛に悩んでおられるご家族も少なくないと思われます。腰痛の予防、悪化を防ぐためにも事前の対策が大切です。ボディメカニクスを理解し実践する事で、腰痛を予防しながら在宅介護を行う事が可能です。

ボディメカニクスとは？

◎介護者である家族と被介護者である高齢者、双方の体の負担を軽減できるテクニックの事です。

①介護者が両足を開く

足を大きく開く事で、介護者の体が安定します。

②重心を低く保つ

足を広げ腰を低く落とし、介護者の重心を低く保つ事で骨盤が安定します。



③高齢者と体を密着させる

高齢者との重心を近づける(体を密着させる)事で、安定感を確保する事ができます。



④高齢者の体をコンパクトにまとめる

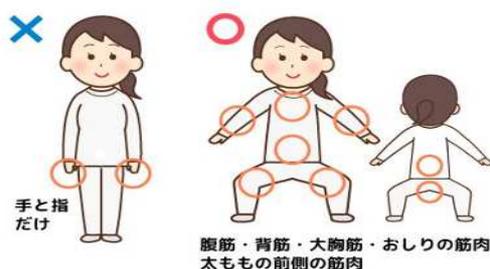
移乗の際などに高齢者の体を小さくまとめてもらう(腕や肘を曲げてもらう等)事で、力が分散しにくくなり、摩擦が少なくなるため運びやすくなります。



⑤介護者は体全体の筋肉を使う

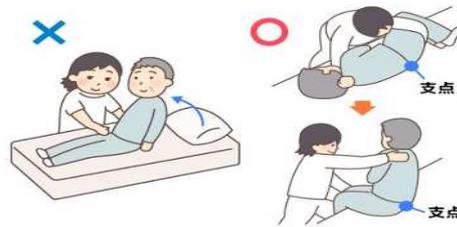
腕や肩などの一部の力に頼りがちですが、介護者の体を痛める要因になるだけではなく、支えきれず転倒事故に繋がる可能性もあります。

体全体を使う意識を持ちましょう。



⑥てこの原理を使う

支える部分(支点)、力を加える部分(力点)、加えたい力が働く部分(作用点)の関係を利用すると、小さい力でもしっかり支える介助ができます。



⑦水平移動を行う

ベッド上で体を移動させたい場合などには、持ち上げるのではなく水平に移動させてあげた方が、介護者はより小さな力で行う事ができます。高齢者の体の下にバスタオルなどをして、ベッドシーツなどとの摩擦に気を付け移動させると良いでしょう。



⑧高齢者の体を手前に引く

ベッド上で高齢者の体を左右に寄せたい場合、基本的に手前に引くようにしましょう。押すよりも引き寄せる方が、体の負担なく安全に移動させる事ができます。



◎腰痛予防にはストレッチなどもおすすめですが、それより大切なのは体や心の休息です。

体が休まる暇がないと悩んだ際には、ケアマネージャーに相談してみると適切な介護サービスを提案してくれる可能性もあります。

在宅介護を行う上で、家族の負担を最小限に抑えながら続けていくことが重要であると言えます。

介助方法等でお困りの事があれば、お気軽にご相談ください。

