

介護職の人材育成・ 人材マネジメントのヒントを情報発信！

～介護職員及び組織に対する育成をトータルサポート～



NEWS LETTER

発行元：ピーエムシー株式会社

〒955-0845 新潟県三条市西本成寺 1-35-4

TEL:0256-47-3686 FAX:0256-35-0158

<https://www.pmc-jinzai.com/>

介護職の腰痛を防ぐ！

こんにちは。ピーエムシー株式会社の斎藤洋です。

いよいよ今年も終わりに近づいてきましたが、みなさまにとって今年はどうな一年だったでしょうか？

それでは今年最後のニュースレターをお届けいたします。



介護職員の腰痛は業務上の大きな課題であり、職員の健康を損なうだけでなく、施設運営やサービスの質にも影響を及ぼします。管理者として腰痛予防に取り組むことは、職場環境の改善と職員の働きやすさに直結します。今回は、介護職の腰痛予防の具体的な対策をご紹介します。

介護職の腰痛に関する現状と課題

調査によると、介護職員の約 57.5%～78.9%が腰痛を訴えています（得平ら、2004）。

腰痛の原因は、職員の身体的要因（身長、健康状態など）だけでなく、心理的・社会的な要因（職場環境や人間関係）も関連していると考えられています。

私がある法人で行った調査でも、以下の傾向が見られました：

- ユニット型施設では、従来型施設に比べて腰痛を訴える職員の比率が高い
- 腰痛以外にも肩や手首の痛みを訴える職員が多い

ユニット型では、他の職員の支援を得にくい上、介護技術の見学や共有の機会も少ないため、職員に負担がかかりやすいと考えられます。また、腰痛に関する他の研究では、職場環境の整備不足や休養不足が腰痛リスクを高めていることが指摘されています。さらに、心理的対処行動が不足し、困難を抱え込んでしまう真面目で頑張り屋な職員ほど腰痛リスクが高い傾向も報告されています。

腰痛予防の対策

1. 服装のチェック

伸縮性のある衣服や、足元が安定する靴、冷え対策のためのアンダーウェアなど、介護の現場に適した服装になっているか確認しましょう。動きにくい服装や不安定な靴は腰痛を招きかねません。

2. アンケートによる実態把握

腰痛リスクは、特に勤務歴 5 年以上 10 年未満の職員に高いことがわかっています。職員の状態を定期的にアンケートで把握し、リスクが高い層に対策を講じることが大切です。

3. 心理的対処行動のサポート

仕事や悩みを抱え込みがちな職員に対して積極的に声をかけ、自分から相談できるよう促しましょう。セルフケアやメンタルヘルスケアの重要性を伝え、具体的な対処法を学んでもらうことも効果的です。厚生労働省の「こころの耳」サイトには、セルフケアやストレス管理に役立つ情報が掲載されていますので、ぜひご参照ください。

管理者のサポートがあれば、職場環境を整える事ができ、腰痛予防にもつながります。

職場全体でサポートし合える環境を作っていきましょう。



主任研修講師 斎藤 のつぶやき

皆さんは「しずく茶」を飲まれたことはありますか？蓋付きの茶碗で玉露を淹れて飲むお茶で、玉露の旨味を最大限に引き出して飲みます。先日福岡県八女市のしずく茶をはじめて頂いたのですが、香りと旨味成分が濃厚でまるで出汁のように豊かな味わいで本当に美味しかったです。お茶を飲んだ後は茶葉に酢醤油をかけていただくのですが、これがまたとっても美味しいんですよ。良かったら是非お試しください。

今年もニュースレターをお読みいただき、ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。寒い日が続きますが、お体に気をつけてお過ごしください。