

始業前のラジオ体操を試みて ～看・介護スタッフの腰痛を減らす～

医療法人相生会 新吉塚病院

共同研究者・発表者:木村 隼人

【はじめに】

当院は回復期リハビリテーション病棟・療養病棟・障害者病棟から成るが、移乗や排泄など重介護を要する患者が多く、腰痛に悩まされているスタッフも少なくない。そこでその痛みを緩和できないかと、近年ブームとなっているラジオ体操に着目した。NPO法人全国ラジオ体操連盟では「健康な人なら負荷も少なく手軽にできる体操であり、毎日行うことで加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除き、人間が本来持っている機能をもとの状態に戻し維持する効果がある」と述べている。これを始業前に継続して行い、ラジオ体操による腰痛緩和の効果をアンケートにより評価した結果を報告する。

【研究目的】

ラジオ体操で腰痛は軽減できるかを検証

【研究方法】

期 間：平成25年11月18日～約2ヵ月半

対象者：当院勤務の看護師98名と介護士62名

方 法：アンケートにより、

1. 年齢分布
 2. スタッフの経験年数
 3. 腰痛を感じているスタッフ数の把握を行った。
- その後、毎朝始業前にラジオ体操を行い、1ヵ月後にアンケートで腰痛の軽減があったかを確認。さらに体操を続け2ヵ月後に再度、腰痛が軽減したかアンケートをとった。

【結果】

看護師は各年齢層にほぼ均等に分布しており、平均年齢は41歳である。介護士は中間層がやや少なく平均年齢は38歳である。腰痛の有無については看護師で72%、介護士で70%が「あり」と回答した。それらを踏まえたうえでラジオ体操を1ヶ月間行い、アンケートを実施した結果「腰痛の軽減があった」「なくなった」と答えたのは看護師・介護士共に27%であった。それから更に1ヵ月間ラジオ体操を継続し、再度アンケートを施行した結果、看護師は前回と同じく効果の程を示す回答は27%であったが、介護士は42%となり15%上がった。そして始業前に行うことで「ストレッチとして気持ちいい」「今から仕事をするぞ」という気持ちの切り替えができ意欲につながったという好評価が得られた。加えて患者がこれに参加することもあり、リハビリ意欲が増すなど副効果も得られた。

【考察】

年齢や経験年数の分布を見て、介護士が腰痛を訴える割合が多いのは、介護士の方が入浴介助や排泄介助等の頻度が多いことによるものと、経験の未熟さから自己に負担のかからない介護技術が備わっていないため、改善効果から見て介護士の方が上回ったのは比較的若いスタッフが多かったことに起因していると考えられる。勤務状況により継続して毎日行えるスタッフは少なかったがアンケートの結果からは、ラジオ体操による腰痛軽減の効果があったと考えられる。もともとの腰痛の原因にもよるが正しいラジオ体操を行うことで筋肉の疲労回復・バランスが整えられ腰痛軽減・予防になった。また腰に限らず肩・首・下肢など全身の筋力・バランスが整えられるものであり疲労回復効果はもっと期待できるものと思われ今後も継続したいと考える。

【おわりに】

今回は病棟スタッフだけで行ったが、よい結果が見られたので病院全体に広めていき、腰痛軽減だけにとどまらず色々な効果を期待し、今後も継続していくことを検討する。

始業前のラジオ体操を試みて ～看・介護スタッフの腰痛を減らす～

医療法人相生会 新吉塚病院

介護福祉士
木村隼人・秋枝貴美子・西澤やよい・松尾理奈
岩永裕香・永田みちる・勝木めぐみ

はじめに

当病院は回復期リハビリテーション病棟・療養病棟・障害者病棟から成り、看護師108名、介護士62名が従事している338床の病院である。その中で、移乗や排泄など重介護を要する患者が多く、そのケアのために腰痛に悩まされているスタッフも少なくない。その痛みを緩和できないかと考え、近年ブームとなっているラジオ体操に着目した。



ラジオ体操の効果

- 健康な人なら負荷も少なく手軽にできる
- 毎日行うことで加齢や生活の偏りなどが原因の体のきしみを取り除く
- 体操の継続により血流がよくなり筋肉に弾力性ができる



研究目的

ラジオ体操で腰痛は軽減できるかを検証

研究方法

期 間：平成25年11月18日～平成26年1月31日

対象者：当院勤務の看護師98名と介護士62名

方 法：アンケートによる検証



研究方法

経験年数ラジオ体操実施前のアンケートにより

- ① スタッフの年齢分布
- ② スタッフの経験年数
- ③ 腰痛を感じているスタッフ数の把握を行う。

その後、毎朝始業前にラジオ体操を行い、1ヵ月後に腰痛の軽減があったかをアンケートで確認。更にラジオ体操を継続し、2ヵ月後に再度アンケートをとる。

腰痛アンケート

腰痛アンケート (一) 腰痛(肩関節・小関節症)の有無()歳 性別()歳 経験年数()年 施設経験()年	腰痛アンケート (二) 腰痛(肩関節・小関節症)の有無()歳 性別()歳 経験年数()年 施設経験()年
腰痛を感じますか？ 具体的にどこが(何種類か)痛いですか？ 痛くない 肩() 背() 腰() その他() 腰痛を感じない 肩() 背() 腰() その他() 腰痛を感じない 肩() 背() 腰() その他()	1. ラジオ体操開始して何分(何分)経ちましたか？ ()分 2. 腰痛を感じて軽減(軽減)しましたか？ () 3. 腰痛を感じて軽減(軽減)しなかった理由は何ですか？ () 4. 他に(肩・背・腰)に痛みを感じますか？ () 5. その他()

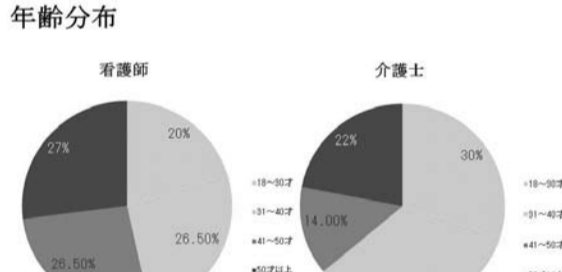


結 果



結 果

年齢分布



結 果

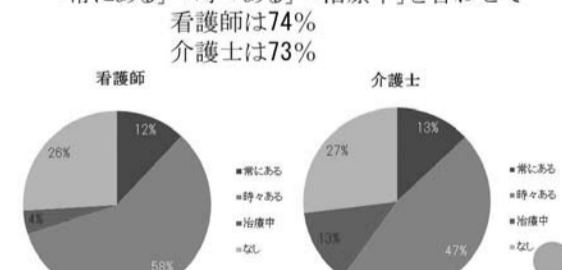
経験年数分布



結 果

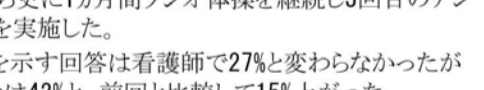
腰痛の有無

「常にある」「時々ある」「治療中」を合わせて
看護師は74%
介護士は73%



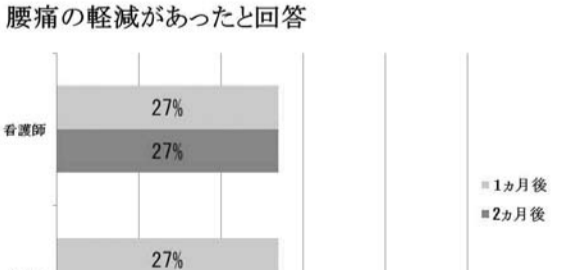
結 果

ラジオ体操を毎朝行い1ヵ月経ったところで2回目のアンケートを実施した。「腰痛の軽減があった」「なくなった」と答えたのは看護師で27% 介護士も27%であった。それから更に1ヵ月間ラジオ体操を継続し3回目のアンケートを実施した。改善を示す回答は看護師で27%と変わらなかったが介護士は42%と、前回と比較して15%上がった。



結 果

腰痛の軽減があったと回答



結 果

始業前にラジオ体操を行うことで「ストレッチとして気持ちいい」「今から仕事をするぞ」という気持ちの切り替えができ意欲につながったという好評価が得られた。

患者が参加することもあり、リハビリ意欲が増すなど副効果も得られた。



考 察

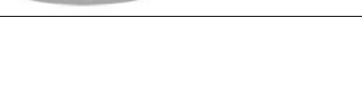
年齢や経験年数の分布を見て、介護士の腰痛を訴える割合が多いのは、介護士の方が入浴介助・排泄介助などの頻度が多いことによるものと、経験の未熟さから自己に負担のかからない介護技術が備わっていないためだと考えられる。

3回目のアンケートからも分かるように改善効果において介護士の方が上回ったのは比較的若年者が多かったことに起因していると考えられる。

考 察

勤務状況により継続して毎日行えるスタッフは少なかったがラジオ体操による腰痛軽減の効果があったと考えられる。

腰痛の原因にもよるが正しいラジオ体操を行うことで筋肉の疲労回復・バランスが整えられ、腰痛軽減・予防になった。また腰に限らず肩・首・下肢など全身の筋力・バランスも整えられるものであり疲労回復効果はもっと期待できるものと思われ今後も継続したいと考える。



おわりに

今回は病棟スタッフだけで行ったが良い結果がみられたので病院全体に広めていき、腰痛軽減だけにとどまらず色々な効果を期待し今後も継続を検討する。



ご 静 聴 ありがとうございました

