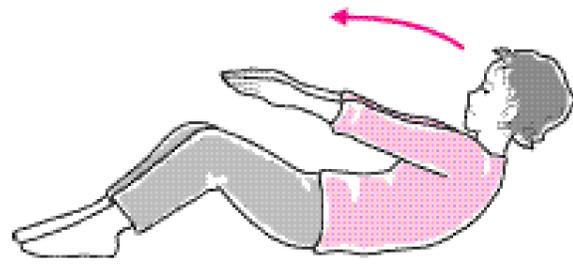


# 運動習慣編

仕事の前後に、また仕事の合間に行い、準備運動、疲労回復として習慣づけましょう。



### 腹筋

1 仰向けに寝て両膝を立て、腕を伸ばし、膝へ近づけるようにゆっくりと上体をおこします。肩甲骨が離れるくらいのところで、5秒間程保持してゆっくり戻します。息を止めずに、首を曲げすぎないように注意しながら20回程繰り返します。

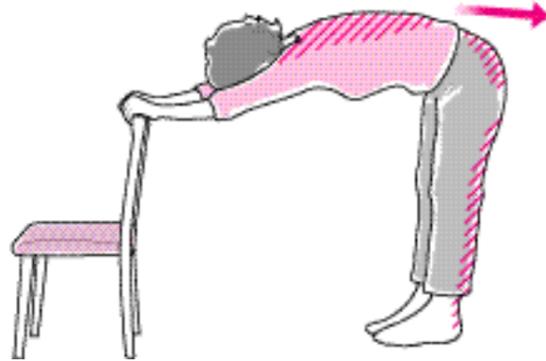


### からだの側面のストレッチング

3 両手を頭の上で組んで真横に倒します。わきの下からからだの側面の筋肉を伸ばします。座って行っても良いでしょう。

ストレッチングは、息を止めずに、気持ちのよいところで約30秒間伸ばします。伸ばす筋肉を意識しながら行います。2~3回づつ行いながら少しずつ動きを大きくしていきましょう。

////// 伸ばされる所



### からだ後面のストレッチング

2 椅子や壁に手をつけて腰を後方に引きながらからだを前に倒し、背中から腰、お尻、ももの後ろの筋肉を順に伸ばしていきます。膝をやや曲げて行います。



### ももの付け根とふくらはぎのストレッチング

4 椅子や壁に手をつけて、両足を前後に開き、腰をおとすようにしてももの付け根を伸ばしましょう。また、踵を床につけてふくらはぎの筋肉も伸ばします。

# 介護者の健康づくり

(財)骨粗鬆症財団  
介護者の健康管理に関する  
調査研究班

# 腰痛予防のために

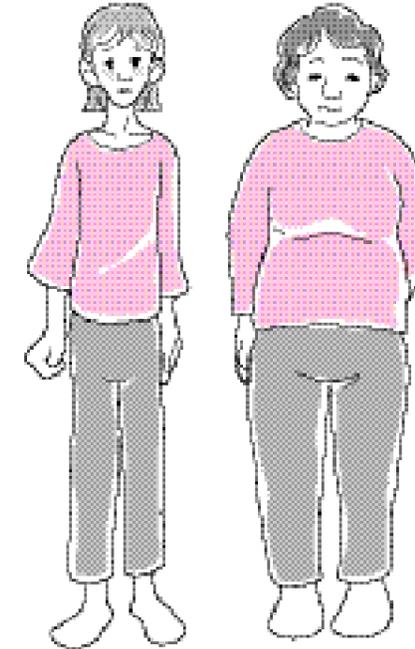
## 「腰痛」基礎講座

# 介護者の腰痛にはこんな原因が！



### 介護者の身体

腹部・下肢の筋力が弱いと、どうしても腰部に負担がかかり腰痛になります。特に若い女性で痩せすぎて筋力がない場合、また逆に中年で太りすぎの場合には、腹部の緊張がゆるむため、お腹を突き出すような姿勢になり、それが腰部に負担をかけることとなります。



### 介護の技術

介護の正しい技術が身につけていないと、上半身に力まかせに行ったり、介護される人の動きに合っていない方法で無理矢理行ってしまい、腰部に強い負担がかかってしまうのです。また介護する動きは、元々中腰姿勢になる機会が多いことも腰痛の大きな原因のひとつです。

### 施設や家屋の構造

介護施設はお年寄りのからだに合わせて造られている一方、一般の家屋は介護に合わせた造りではないため、腰痛発生の観点からは、両者ともに構造上の問題があります。たとえば風呂やベッドの高さが高すぎたり低すぎる、トイレが狭いことなどから、不自然な姿勢で介護しなければならないことも多いのです。

### 精神的なもの

間接的な原因ですが、職場の人間関係が悪かったり、大きな責任を背負っていることが、社会心理的ストレスとなり腰痛を引き起こしたり、悪化させることもあります。

## 頭に入れておきたい介護の基礎知識

ポイント	メリット
1 相手のからだを小さくまとめる	支持面が狭くなり、扱いやすくなる
2 支持面を広くし、重心を下げる (足を広げて膝を曲げ、腰を落とす)	からだの安定性が得られやすくなる
3 手先や上半身だけでなく、からだ全体で踏ん張りながら、全身の筋群を使って大きく動く	大きな動きがそのまま大きな力になる
4 重心の移動を利用するなど、重心を常に考えながら介助する。相手と自分が一体になったときの重心も考慮する	重心から近いほど動きやすい 重心は、持ち上げるよりも水平に動かすほうが楽である
5 からだをねじらない。自分と相手のからだの向きや介助する方向を無理なく設定する	不自然な動きを避け、力を発揮しやすくなる
6 てこの原理を利用する(肘、膝を上手に使う)	からだにかかる負担が軽くなる
7 相手の力も利用する	

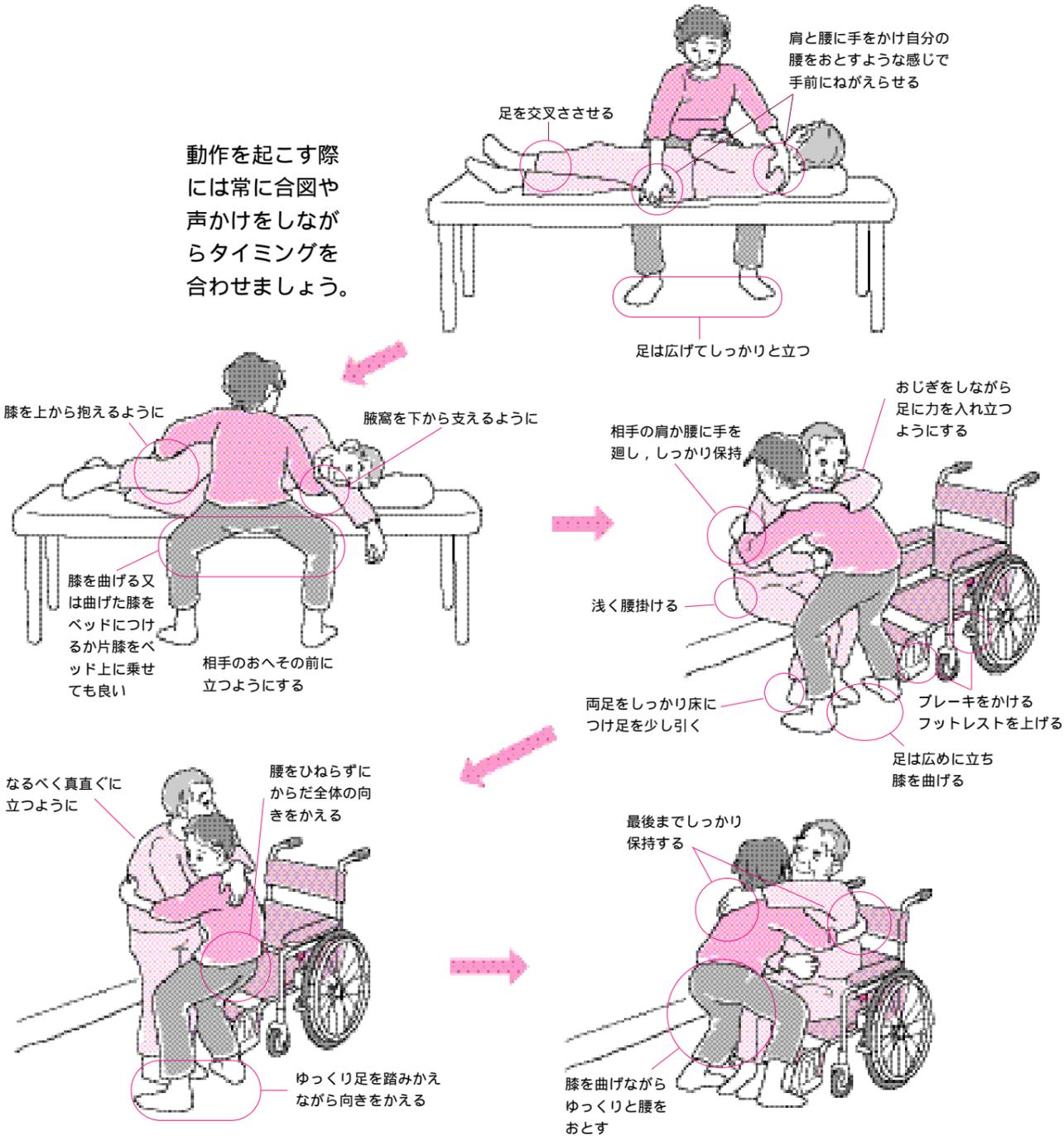
# 介護技術編

## check point

● チェックポイント

周りの状況は？	車椅子のブレーキがかかっているか、乗り移るもの（ベッドや車椅子）は固定しているか、移るものどうしや高さや距離などに気をつけます。からだを曲げられる十分なスペースがあることも大切です。
相手の状態は？	相手の身体機能や精神状態によって、介助の方法は違います。相手の残存機能を生かす介助方法を考えましょう。それだけで、介助はずいぶん楽になります。また、「力を入れましょう」などと声をかけ、相手に動作への参加を促すことも大切です。
自分の状態は？	介助を行う前に、どんな動作で行うのかをイメージし、無理がないか考えてみてください。

## 基本

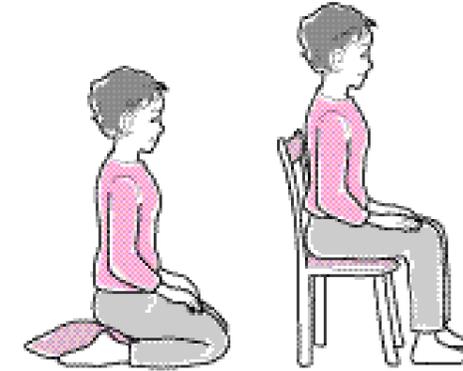


場合によっては介助ベルトやリフトなどを利用するとよいでしょう。

# ちょっとした心がけで変わる！ 生活習慣編

## 腰痛はこうやって予防・改善

日常生活でも少し工夫するだけで腰への負担を軽くすることができます。

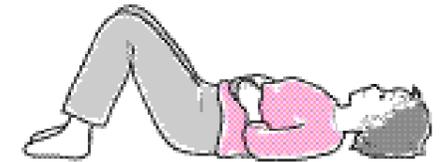


**座り方**  
椅子の場合は、足が床につき、腰がほぼ直角に曲がる高さの椅子に背筋を伸ばして座る。床に座る場合は、お尻の下に座布団などを敷いて腰を高くする。



## 立ち方

あごを引き、背筋を伸ばして、下腹とお尻に力を入れ、真直に立つ。



**寝方** 仰向けに寝る時は膝をたてると楽。

## 長時間立っている時

立位で作業したりする場合は、片足を台にのせると負担が軽い。のせる足は交互に変える。



## 物を持ち上げる時

しゃがんで、できるだけ荷物を身体に近づけて膝の屈伸を使って持ち上げる。決して腕だけで持ち上げない。

## 床の物を操作する時

中腰を避けて、しゃがんで（腰を落として）から行う。車椅子のフットレストを上げる時も、座るか、膝を曲げて行うようにする。膝を伸ばしたまま上体をかがめる姿勢は腰に負担がかかりやすい。

## 普段からこまめにからだを動かそう

介護は、かなりの運動量があるものの、同じ動きが多く、からだの使い方が偏りがちです。そのため、普段こまめにからだを動かし、持久力や筋力などをつけることも大切です。日常生活でしっかり歩く習慣をつけると共に、軽スポーツなどで積極的にからだを動かす習慣をつけましょう。

**正しい姿勢でしっかり歩く**  
通勤、お使い、買物などの際に、正しい姿勢で歩く習慣をつけます。



**陸上運動**  
ウォーキング（やや早足）、テニス、サイクリングなどが良い全身運動になります。



**水中運動**  
水の浮力で腰への負担が軽くなります。また水の抵抗で無理なく筋力を鍛えることもできます。

