

# 介護士のための腰痛予防ストレッチ & 正しい移乗姿勢のコツの研修

研修日 年 月 日

# 介護士のための腰痛予防ストレッチ&正しい移乗姿勢のコツの研修



腰痛予防ストレッチ&正しい移乗姿勢のコツ

## 介護士の腰痛の割合



最近、腰が痛くて...仕事が終わる頃にはへトへトよ。

わかる！僕も朝起きたときから腰が重くてさ...



介護の仕事は、人を支えたり移乗をサポートするといった、体を使う場面がとても多いですよね。

特に、無理な姿勢での介助や力任せの動作は腰への負担が大きく、放っておくと慢性的な痛みにつながることも...

実際に、介護士の約70%が腰痛を経験しているというデータもあります。

さらに、腰痛を理由に離職する介護士も多いことがわかっています。

実際に、「腰が痛くて介助ができなくなった」「ぎっくり腰を何度も繰り返し、仕事を辞めた」という声も少なくありません。



腰が痛くて仕事を辞める人もいるの？

うん、だからこそ 腰を守るためのストレッチや正しい介助のコツを知ることが大事だよ。



## 介護士が腰痛になりやすい理由とは？



### 腰に負担がかかりやすい

介護士が腰痛になりやすい理由は、腰に負担がかかりやすい姿勢をとることが多いからです。

利用者の体を支えたり移乗をサポートするなど、体重を預けられる動作が多いです。

その結果、腰痛に悩む方も少なくありません。

特に以下のような動作が腰に負担をかける原因となります。

#### 【負担の原因】

- ・前かがみの姿勢が多い(例:着替えや食事介助、オムツ交換)
- ・急な動作・ひねる動作(例:移乗介助、体位変換)
- ・中腰や持ち上げる動作が多い(例:腕の力だけでは腰に負担がかかる)
- ・予測できない動きに対応(例:転倒しそうな利用者を支える、急に体重をかけられる)



知らないうちに腰に負担をかけているのよね。

特に移乗の時は力任せになりがちなんだ・・・



腰に負担がかかる動作を繰り返していると、気づかないうちに腰痛が悪化。

最悪の場合仕事を続けられなくなることもあります。

## 体の硬さ・ストレッチ不足の影響



そういえば、腰痛にならないためにはストレッチをした方がいいって聞いたことあるけど・・・。

筋肉が硬くなると血管を圧迫し、血流が悪くなります。その結果、筋肉が酸素不足となり、痛みを引き起こすことがあります。

### 【筋肉が固いことで起こるデメリット】

- ・腰への負担が大きくなり、慢性的な腰痛の原因に。
- ・正しい介助姿勢の維持が困難になり身体への負担が増加。
- ・硬い筋肉は血流不足を起こし回復力が低下する。

筋肉が硬いままだと痛みがでる⇔正しい姿勢がとれないの悪循環になるんだ。



簡単にできるストレッチ方法を知って、自分の身体を守りましょう。

## 腰痛予防のための簡単ストレッチ



介護士の仕事は腰に負担がかかりやすいため、日々のストレッチで柔軟性を高め、腰痛を予防することが大切です。

無理なく続けられる簡単なストレッチを取り入れて、快適に働ける体を作りましょう。

- ・短時間でできる(1分以内でOK)
- ・立ったまま・座ったまま・寝たままなど、状況に応じて簡単にできる。
- ・続けやすい

3つのストレッチを紹介します。

### 朝・仕事前にできるストレッチ

#### 立ったまま前屈&後屈ストレッチ(腰&背中を伸ばす)



体幹・ももの前後の筋肉がよく伸びるストレッチ。

移乗動作でよく使う筋肉のストレッチになるのでしっかりほぐして負担なく移乗できるようにしましょう。

#### <やり方>

- ・足を肩幅に開いて立つ
- ・ゆっくり前屈して、手を床に向けて伸ばす(膝は軽く曲げてもOK)
- ・ゆっくり状態を起こし、腰に手を当てて後ろへ反る
- ・前屈&後屈を3~5回繰り返す

#### <ポイント>

無理に曲げすぎず、気持ちいい範囲でOK

## 仕事の合間にできるストレッチ 休憩中イスに座ったまま腰ひねりストレッチ



背中や脇腹の大きな筋肉や脇腹の筋肉を伸ばしてくれるストレッチ。  
背中や脇腹の筋肉が硬いと、前かがみになりやすく腰痛の原因になります。  
前かがみにならないようストレッチをしてほぐしましょう。

### <やり方>

- ・椅子に座り、背筋を伸ばす
- ・右手を左膝に置き、ゆっくり上半身を左にひねる
- ・5秒キープし、反対側も同じようにひねる
- ・左右3回ずつ繰り返す

### <ポイント>

- ・呼吸を止めずに行う
- ・背筋を伸ばした状態でひねると効果UP

## 帰宅後や寝る前にできるストレッチ 仰向け、もも抱えストレッチ(腰の緊張をほぐす)



お尻や腰・もも裏を伸ばすストレッチ。  
腰痛が無い方でも、日々の介護でよく使う筋肉なので、毎日行うことで腰痛予防になるストレッチです。

### <やり方>

- ・仰向けに寝て、片膝を胸に引き寄せる
- ・10秒キープし、反対側も同じように行う
- ・左右3回ずつ繰り返す

## <ポイント>

- ・ぎっくり腰予防にも効果的
- ・腰～お尻まわりの筋肉をゆるめる

毎日1分ずつでもOK！続けることで腰痛を防ぎ、快適に働ける体を作りましょう

## 【まとめ】

- ・朝は...前屈後屈で体を目覚めさせる
- ・仕事中は...腰をひねり負担を軽減
- ・寝る前は...仰向けストレッチで1日の疲れをリセット

## 腰に負担をかけない基本姿勢と腰を守る環境設定

### 腰に負担をかけない基本の姿勢

みなさん普段の介助姿勢はどうでしょうか？自分の姿勢がNG姿勢かOK姿勢かみてみましょう。

×:腰を丸めて前かがみになる、膝を伸ばしたまま持ち上げる

⇒しゃがみ込む姿勢が多いので、どうしても体が丸まった姿勢になりがち

○:背筋を伸ばし、膝を曲げて重心を低くする

⇒体を丸めて姿勢を下げるのではなく、背筋を伸ばした状態で重心を下げた姿勢



中腰の姿勢を続けると、すぐに腰が痛くなるのよね...

そうだね。でも、身体の使い方を変えるだけで負担が減るんだよ。



### 腰を痛めない動作と環境設定

腰を痛めない動作と環境設定を理解していきましょう。

## ベッドから車いすへの移乗

×

- ・ベッドの高さが低い or 高い位置にある。
- ・介護者と利用者の上に空間がある。
- ・利用者の足が床についていない状態で移乗する。
- ・腕の力だけで利用者移乗させる。

○

- ・ベッドと車いすの高さをできるだけ揃える。
- ・利用者の足が床につき、膝が 90 度になるように調整。
- ・介護者と利用者の上に空間が空きすぎないように近づく。
- ・自分の重心移動に合わせて利用者移乗させる。



車いすへの移乗って、結構力が必要よね...

腕の力ではなく、身体を近づけて重心移動させることがコツなんだ。



## ベッドからの起き上がらせ方

×

- ・ベッドの高さが低い or 高いまま。
- ・仰向けのまま姿勢をかえないで起き上がらせる。
- ・最初に上半身だけ起こし、最後に足を降ろす。

○

- ・ベッドの高さを中腰にならない高さに調節。
- ・利用者の膝を曲げ、横向きにする。
- ・両大腿は上から・肩甲帯は下から包むように手をかける。
- ・殿部を支点にくるっと足を下・上半身を上方へ同時に回す。



つい肩をグッと引っ張ってしまうのよね...



それだと、お互いに負担がかかるよね。



横向きにして、ベッドとの接点を減らすとスムーズにできるね。

## オムツ交換の環境設定

×

- ・ベッドの高さが低い or 高いまま。
- ・体位交換をしないままオムツ交換を行う。
- ・オムツ交換に必要な物品が手の届く範囲にない。

○

- ・ベッドの高さを中腰にならない高さに調節。
- ・利用者の体位変換(無理なく横向きになってもらう)
- ・必要なものを手の届く範囲に準備する。



オムツ交換のとき、つい腰を丸めちゃう...

ベッドの高さを少し上げると、腰の負担が減るよ！



必要な道具を、事前に近くに置いておくことも辛い姿勢にならないポイントだね。

## まとめ

腰痛の原因、正しい介助方法や簡単なストレッチを方法を紹介しました。全体を通してのポイントをおさらいしましょう。

ポイント

- ・無理な動作を避け、正しい姿勢を意識する。
- ・毎日のストレッチで腰をケア。
- ・介助時のコツを覚えて、長く働ける体に！

介護の仕事は身体への負担も大きく、特に腰へのダメージが蓄積しやすいものです。自分自身の健康も大切にしながら、腰痛予防に取り組んでいきましょう。また、今日からできるストレッチや正しい介助方法を取り入れて、快適に働ける体も作っていきましょう。

**【参考資料】**

「社会福祉施設の介護職員における腰痛の実態調査、画像診断と予防対策」研究報告書.

独立行政法人 労働者健康安全機構

橋本正明:「新版 写真とイラストですぐわかる！安全・やさしい介護術」