

「第11回介護と医療の座談会」を開催しました



先日、当ステーション主催の「第11回 介護と医療の座談会」をオンラインにて開催いたしました。
今回は「腰痛予防を考えよう」をテーマに、当ステーションの理学療法士・村松奈々恵が講演し、その後、ご参加いただいたケアマネジャー、訪問看護ステーションスタッフの皆様とディスカッションを行いました

講演では、ご利用者様と介護者双方の腰痛予防がいかに重要かをお話ししました。

ご利用者様の腰痛は、活動量の低下から日常生活動作（ADL）や筋力の低下を招き、精神的な活力まで失わせてしまう悪循環につながりかねません。また、介助する方の腰痛を防ぐことは、ご利用者様の生活の質（QOL）を維持するためにも不可欠です。

具体的な予防策として、以下の3つのポイントを写真や図を交えて解説しました。

- 腰痛の原因** : 乗介助時などの不適切な姿勢が、腰にどれほどの負担をかけるかを再確認しました。
- 介助時の工夫** : ご自身の身体を守るための正しい姿勢や、ベッドの高さ、重心の位置を意識した介助方法をご紹介します。
- 福祉用具の活用** : リフターやスライドボードなどを活用することで、介助の負担を大幅に軽減できることをお伝えしました。



ディスカッションでは、参加者の皆様から現場での具体的な悩みや工夫について、多くの貴重なご意見をいただきました。参加者の方々からも色々なお話を聞くことができました。

- 「福祉用具を実際に導入し、介助が楽になった」という成功事例の共有
- 看護師の視点からADLの変化を捉え、福祉用具の提案やリハビリスタッフと情報共有を行っているという連携のお話
- 「介助者の腰痛が悪化した結果、ご利用者様が長期入院に至ってしまった」という、腰痛予防の重要性を示す事例
- 腰痛で動きが悪くなったご利用者様に対し、「今後リハビリを提案していきたい」という前向きなケースなど、明日からのケアに活かせる具体的な情報交換ができ、大変有意義な時間となりました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

腰痛予防というテーマで発表させていただき、日々の悩み・工夫等の意見交換もできたため、非常に有意義な時間を過ごせたと感じております。体の使い方、介助の工夫、環境の調整の仕方など、様々な視点からフォローしていけると対象者の方・スタッフの腰痛予防を助けたいと感じております。今後もリハビリスタッフにお気軽に声掛けいただければと思います。