

シルバークロス福祉住環境相談所について

安全・迅速・親切を活動方針に
しています。

**「いつまでも住み続けられる
居住環境を作る。」**を活動理念にしています。

住まいを整えれば心身の状態が変わる

「寝たきりになってしまうのか」とか「在宅での介護はもう無理だ」とあきらめていませんか？
心身の機能が低下して介護が必要となったとき、住まいを安全で使いやすく整えることは、在宅生活を続けるうえでの大きなポイントとなります。

生活環境が整うと、今まで「できない」と思っていたことができるようになったり、心身の状態が改善することが珍しくありません。日常生活の自立度がアップすれば、必要な介護サービスも変わり、より有効な利用のしかたが可能になるでしょう。介護する側の負担が軽減されることも大きなメリットです。

住み慣れたわが家で暮らし続けるためにはどこが不便で不自由なのか、改善するためには何が必要なのか、そんな視点で住まいをもう一度見直してみましょう。

住宅改修と福祉用具の利用はセットで考える

介護保険では、要支援／要介護と認定された人に対して、「福祉用具の貸与」「特定福祉用具購入費の支給」「住宅改修費の支給」のサービスがあります。住宅改修と福祉用具の利用は、身体機能の低下をハードの面から補う役目を果たすものとして、一体的に考える必要があります。たとえば浴室改修の代わりに福祉用具のすのこや入浴台を使う、逆に車いす利用のために、住宅改修でスロープを設置するなど、両者をうまく組み合わせることで、効果的に住まいを整えることが可能になります。限られた費用のもとで住宅改修を有効に行うためにも、「福祉用具の利用で何が可能か、その上でどの部分に改修が必要か」という視点を持って検討を行いましょ。

持ち上げない介護！腰痛予防に福祉用具の活用を！

大阪府立介護情報・研修センターで行われた介護支援専門員実務研修の受講者656名を対象に、腰痛経験や腰痛発生時の介護場面やその要因などについてアンケートを行いました。(回答数578名・回収率88.1%)
その結果、**77%の方に腰痛経験が有る**ことがわかりました。

○腰痛はどんな場面で引き起こされるのでしょうか

最も腰痛を引き起こす介護場面・・・移乗介助(41%)

移乗介助は、介護を受ける人を前かがみや中腰の姿勢などで持ち上げたり、支えたりする介護動作で、腰の筋肉にかかる負担であることがわかります。その他、オムツ交換や体位変換などのベッド上での介助や入浴介助など、腰をかがめて行う介護動作の時に、腰に痛みを感じた方が多いことがわかりました。

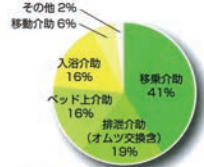
介護動作での腰痛の要因は”腰の筋肉の使い過ぎ！”

介護動作での腰痛は腰の筋肉を使い過ぎることからくるものと考えられます。腰の筋肉を使い過ぎると筋肉が疲労してきます。その疲労感が続くと筋肉が硬くなり柔軟性がなくなってきます。そんな状態が長く続くと、ある動作が引き金となって「ぎっくり腰」を引き起こしやすくなると考えられます。そのため、腰痛を予防するためには、介護する際に腰の筋肉を使いすぎないように工夫することを考える必要があります。

介護動作で腰痛を予防するためのポイント

- ★介護を受ける方の身体能力に応じて適切な福祉用具を選ぶ
- ★福祉用具を正しく、上手に使用する

腰痛を引き起こす介護場面
記載のあった258名について



介護する家族や介護職の腰痛予防に
福祉用具は役立つと思うか？

