

# 生活の視点から考える腰痛症予防について ～後期高齢者への支援を振り返って～

17cc21 藤松 龍輝

## I. はじめに

私は介護実習Ⅲで介護老人福祉施設で実習を行った。介護老人福祉施設とは、主に食事、排泄、入浴等の日常生活面での支援や、機能訓練などを受けることができる施設である。実習では退屈そうに毎日を過ごされている A 様と出会った。また、腰痛症を患っているということだが痛みの訴えは今のところないとの情報を得ることができた。そもそも腰痛症の原因とは、多くの場合「腰椎」と呼ばれる腰の骨の異常によるものである。また内臓の病気によってなることもある。そして細菌や結核菌が脊椎に感染し脊椎炎などの生命にかかわる重大な病気が原因の場合もあると言われている<sup>1)</sup>。

そんな A 様に腰痛を予防しながら何か楽しみを作ることができないかと思い取り組みを行ったのでここで振り返る。

## II. 実習先種別・実習期間

実習先種別：介護老人福祉施設

実習期間：2018 年 6 月 25 日～7 月 27 日（23 日間）

## III. 受け持ち利用者の紹介

氏名：A 様      性別：女性      年齢：90 代前半

介護が必要になった主な疾患・障害：右白内障（14 年前に手術済み）、狭心症、  
うっ血性心不全、糖尿病、高血圧、腰痛症

### ・ADL、日常生活について

移	動：車椅子を使用している（上肢を使って自走している）
身	度：全介助
支	
食	事：自立していて、箸を使用している。上顎義歯を装着している。
排	泄：定時トイレ誘導を行い、二人介助で行っている。
入	浴・清潔保持：全介助（チェア浴）
コ	ミュニケーション：意思伝達が可能だが、話した内容を忘れることが多い。
1	日 の 過 ぎ し 方：車椅子に座りテレビを見ることが多い。園内散歩をしている。
性	格：穏やかで対人トラブルが少ない。
そ	の 他：物忘れは多いが、会話は可能で、意思の伝達も可能。時々繰り返し同じことを話す。

#### IV. 介護の実際

##### 1. 情報の解釈・関連づけ・統合

「話が合えば会話をしたい」、「退屈な時間が多い」、「何かしたい」、「運動をしたい」、「楽しみがない」などの発言から、日常生活の中で退屈な時間が多く楽しみがないと考える。このように、楽しめることがなく、退屈な時間が増えてしまうことにより、意欲の低下や認知力の低下に繋がる恐れがあると考ええる。また既往歴に腰痛症もあるのでそれにも配慮する必要があると考える。

2. 介護上の課題：生活の中で退屈な時間を減らし、楽しみを見つける必要がある。

##### 3. 介護計画

長期目標：生活を今よりも充実させることができる

短期目標：

- ① 新しいレクリエーションを行い、楽しみを見つけることができる
- ② 楽しみながら体操を行うことができる

具体的援助内容

- ・さまざまなレクリエーションを行う
- ・腰の体操を行う
- ・他の利用者で行う

##### 4. 実施及び結果

- ① 新しいレクリエーションを行い、楽しみを見つけることができる
  - ・折り紙やカルタを他の利用者で行った。
  - ・笑顔が見られたが、「散歩の方がいい」と断られてしまうことがあった。
  - ・折り紙を行ったときは「難しいけどやりがいがある」と笑顔が見られた。

- ・一人で行うよりも、他の利用者様と行ったほうが積極的に参加していた。拒否があった場合は無理に行わず、本人の意見を尊重する必要がある。

## ② 楽しみながら体操を行うことができる

- ・朝と昼に体操を行った。
- ・「体操をやりたい」や「またやりたい」、「次もよろしくね」と前向きだった。

## V. 考察

はじめは楽しい時間を過ごすことが目標であったが、結果的に楽しいだけでなく腰痛予防を含めた計画となった。最初と比べて背筋が伸び姿勢がよくなっていた。また「腰がよくなるね」といって腰への効果を実感していた。また、「また行いたい」といった発言から意欲があり継続可能だと考える。以上のことより腰痛体操を行ったことは A 様にとって一日の中での楽しみになったと考える。よって目標は達成できたのではないかと考える。腰痛の治療の効果を得るには、Stuart (2017) は、患者と治療者の良好な関係が必要である。痛みの誘因を特定できれば、それを除去しなければならない。次に患者の現在の耐性に合わせて運動療法を調整することで、症状が軽減するだろう<sup>2)</sup>と述べている。このことから腰痛予防として体操プログラムを検討したことは良かったと思われる。腰痛を持っている方の支援として無理な運動でなく、その方の体調や能力を踏まえて対策を取ることが大切なことであると考ええる。

## VI. おわりに

最後に私は今回の研究で、ただ腰痛のリハビリを行うのであればリハビリ職でもできるが、生活環境を踏まえて腰痛体操を行うことは、楽しみながら生活の中で継続可能な支援となり、その方の生活の質の向上にもつながることだと考える。それは利用者とは一番身近に接し生活に関わる介護福祉士ならではの支援だろう。

今後も生活環境と利用者様の生活リズムを考えて計画を立て質のいい支援をできるようにしたいと考える。

## 引用文献

- 1) 松本守雄ほか (2015) 「NHK きょうの健康腰痛、ひざ痛、首の痛み、肩の痛み・こり「関節」いきいき健康法」 p.8
- 2) Stuart McGill (2017) 「腰痛－エビデンスに基づく予防とリハビリテーション」 p.328