



専門職派遣 No.02 ふじみデイサービスセンター

平成 25 年 6 月 22 日 (土), 前橋市富士見町にあるふじみデイサービスセンターにて家族交流会が開催され, その中で行われた「腰痛を防ぐ介助法」という実技講習会の講師をしてきました。

高齢化社会をむかえ, 老々介護という言葉が珍しくなくなっています。そうなる心配になってくるのが介護者自身の健康です。今回の実技講習会のテーマである腰痛は, 介護者を悩ませる症状の中ではかなり頻度の高い症状です。

腰痛を引き起こす原因は非常に種類が多く, またその原因により対処法も様々です。ですから治療法を一概に説明することはできないのですが, 過度な介護, 間違った介護で起こり易く, また全体の腰痛に占める割合の高いものに「筋・筋膜性腰痛」と呼ばれるものがあります。これは腹部と背部の筋肉の使い方のバランスが崩れてしまうこと, 特に背部の筋肉を使い過ぎてしまうことにより引き起こされます。

背部の筋肉を使い過ぎてしまうのは, 介護者が無理な姿勢をとっていたり, お互いの身体の距離が離れすぎていたりなど, 姿勢の乱れが原因で起こることが多いです。今回の講習会では姿勢と重心にスポットを当て, 腰痛を防ぐための正しい身体の使い方について説明しました。

交流会が終わった後, 近くの農産物直売所に寄りました。そこの店員さんの話によると, この辺りは地名の通り, 肉眼で富士山を見ることができるのだとか。「ここの駐車場からでも, 空気が澄んでいる日なら小さいけど見えますよ～」ということでしたので, さっそく外に出て確認してみましたが, あいにく梅雨真っ最中のどんより曇り空で, 富士山を拝むことはできませんでした。残念!



リハビリテーション部 理学療法士 中條浩樹

■前橋地域リハビリテーション広域支援センターは, 前橋地域のリハビリテーション関連施設の要望に応え専門職の派遣を行っています。職員向けの実地指導や一般向けの講習会等, 専門分野の職員が必要な際にはご相談下さい。