



脳卒中リハビリテーション看護認定看護師：山口 寛文 大森 睦子

腰痛予防していますか？

「4人に1人は、強い痛みを感じながらケアを行っています」

あっ！腰がっ・・・使えばよかった、あれを・・・

看護職の腰痛有訴率は、非常に高く有訴者の8割以上が、「**看護職についてから**」腰痛を発症しています。

有訴者の9割以上は、腰痛によって仕事への影響を感じています。

最も腰部に負担をかけるベッドサイドでの3つのケア

- ①体位変換やベッド上での移動
- ②オムツ交換
- ③移乗介助

日本医労連 「急性期一般病院における看護職員の腰痛・頸肩腕痛の実態調査」結果 一部抜粋

移座えもんを使って、始めようノーリフトケア

「抱え上げない」（ノーリフト）が現代の看護、介護の基本といわれています

移座えもんの利点

- ①ベッド上での移動が簡単
- ②介助者の身体的負担の軽減（**腰部**）
- ③利用者の痛みや不安が軽減

次回は使用方法について掲載します

