

介護福祉士教育における 腰痛予防教育のあり方に関する一考察

A Study of Low Back Pain Preventive Education in Care Worker Education

浜崎 眞美・庵木 清子
Mami Hamasaki・Kiyoko Annoki

I はじめに

我々はこれまでの研究において、介護に携わる者における健康管理をキーワードに健康管理等の実態を明らかにした上で、養成教育の中で取り入れられるものにはどのような教育のあり方が適切であるのかを模索してきた。発端は本学卒業生の健康にまつわる実態であったが、現在においては研究対象を本学介護福祉士を目指す在学生とし、在学中に実施できる予防も含めた健康教育のあり方を明らかにすることを目的として取り組んできている経緯がある。「介護福祉学生に対する職務継続のための健康教育の評価」¹⁾ では、基礎教育において腰痛への不安軽減や健康管理への自己効力感が高まることにより、卒業後に介護福祉士としての職務継続の阻害因子となり得る健康不安に対して、予防的に対処できることの示唆を明らかにすることができた。

中でも腰痛に関して不安の度合は学年があがるにつれ高くなることや出現頻度も高くなること、しかしながら腰痛に対する取り組みはほぼなされていないことより、早い段階からの予防教育が必要ではないかとの考えに至ったことは我々にとって早急の課題であると捉えている。

そこで、今回は腰痛に関するアンケートの結果と腰痛予防教育に資する取り組み（以下、腰痛予防体操とする）の実際と効果及び課題について一定の結果を得たので報告する。

II 方法

1. 対象者

- (1) 腰痛に関するアンケート：本学生活福祉専攻1年生34名（うち社会人12名）
2年生30名（うち社会人19名）、計64名
- (2) 腰痛予防体操への取り組み：2年生14名（うち社会人が9名）、1年生3名

2. 期間

- (1) 腰痛に関するアンケート調査：平成23年6月17日～平成23年6月30日
- (2) 腰痛予防体操への取り組み：平成23年10月11日～平成23年11月12日

3. 方法

- (1) 自記式質問紙による集合調査を行った。健康教育の導入を検討したかったため、記名式とした。質問紙については、我々が作成した健康管理に関するアンケート調査票より腰痛の部分を抜粋したものを使用することとした。回収数62（回収率96.9%，有効回答率100%）。
- (2) 腰痛予防体操への取り組みについては、口頭と掲示とにより関心がある学生への参加協力を求めることとした。
- (3) 腰痛予防体操への取り組みの評価は、3週間実施した段階で個別に実施報告書の振り返りと聞き取り及びアンケート調査（4週間経過後）を行うこととした。

4. 調査内容

- ### (1) 腰痛に関するアンケート

腰痛への不安度と程度及び保健行動についての3項目（腰痛に対しての不安はどのくらいあるか、腰痛が出現したことがあるか、腰痛を改善するために取り組んでいることがあるか）とした。また質問紙の最後に今後取り組む予防教育への参加協力の可否についての問いを付した。

- ## (2) 腰痛予防体操への取り組み

① 腰痛予防体操の検討及び決定

先行研究において、腰痛予防プログラムを検討するにあたり、ストレッチと筋力を高める内容で構成されていることや腰痛体操に関し急性期、慢性期、予防期といった段階に応じた特徴があること、クッションなど物を使用する体操もあれば、物を使用しない体操もあること等が明らかにされていることが分かった。これらのことを基に、我々は物を使用せず容易に取り組みやすい内容にすること等をポイントにおき、腰痛予防体操の内容として、ストレッチング（４種類）、筋力増強運動（４種類）、クールダウン（５種類）で構成していくこととした。（表１）合わせて、内容を分かりやすく理解してもらうために「腰痛予防体操プログラム」と題し、挿絵や体操のポイント及び留意点などを入れた冊子を作成した。

表1 腰痛予防体操プログラムの内容

ストレッチング	①脱力と背伸び ③腰背部と胸部（脊柱起立筋・大胸筋）	②体側（腹斜筋・肋間筋） ④肩・腰・膝の回転
筋力増強運動	①腹筋を強化する体操 ③腰背筋を強化する体操	②殿筋を強化する体操 ④下肢筋力を強化する体操
クールダウン	①腰背筋のストレッチング ③下肢のストレッチング ⑤深呼吸	②殿筋のストレッチング ④全身のストレッチング

② 腰痛予防体操への取り組みの報告書（個人カード）作成について

実施した状況を把握することと自身の取り組みを意識してもらうことをねらいとし、腰痛予防体操への取り組みをまとめる報告書（個人カード）を準備することとした。1週間分をA4サイズ1枚にまとめることとし、冒頭に週に何回実施するか目標（自分で実施できる範囲で決定することも付した）を入れ、実施日、実施内容・実施の有無、実施時間（分単位）、実施してみての感想を記入する欄を設けた。実施内容はストレッチ・筋力増強・クールダウンを示し、実施の有無はそれぞれの実施内容に実施したものには○、実施しなかったものには×を書き込むようにした。ページの下部に1週間を通して気づいたこととして、実施後の変化や何故実行できなかったのか等気づいたことや疑問点などを記入できる欄を設けた。

参加にあたってのルールとして、何故腰痛予防への取り組みに参加したいと思ったのかと参加することでどのような変化を得たいか（目標）を明らかにしてもらうこと、個人カードに取り組み状況を毎回自身で記入してもらうことをあげた。また、基本的には自由参加にしていけるが、初めの2回程度は参加希望者合同で実施していくこともあげた。腰痛予防体操を中心に組み込んでいくが、決して無理をしないことと長期間継続していけるよう取り組んでいくことも合わせて決めていった。

③ 腰痛予防体操への取り組みに関する評価の必要性及び実施方法について

我々がこれまでの研究において、介護福祉士基礎教育の場で学生に対して健康教育を実施した結果、健康管理への自信が向上し健康不安が減少するなどの効果がみられたこと、さらにコミュニケーションに対する不安も減少したことを明らかにできた。このことより教員が学生の取り組みに介入する機会を意図的に持つことが腰痛予防教育として必要であるとの結論に基づき、今回もその介入を腰痛予防体操を開始して3週間目の時期に設定し、随時教員との面談を行っていくこととした。面談のポイントは、実施をしている中で何か気づく変化はないか、その変化はどのようなものであるか、実施をしている中で困っていること等はないか、今後も実施していくことが可能であるかとした。面談の実施は参加学生の希望により、個人及び集団での面談方法をとることとした。

また、4週間の実施を終える段階でこれまでの取り組みの傾向や効果を検証する目的でアンケート票を用いた調査を実施することとした。アンケート票は、毎週立案する実施目標（週に何回実施するか等）は達成できているかとその理由、腰痛予防体操に取り組んでみて自身にとって何らかの気づきや変化を感じるかと感じる場合はどのような変化や気づきなのか、腰痛予防体操に取り組んでみての率直な感想、これからも自分に出来る範囲で腰痛予防体操に取り組んでみたいと思うかとし、選択肢及び自由記述を設けていった。

5. 倫理的配慮

対象者へは、研究の目的と内容、利益とリスク、個人情報保護、基礎教育における評価には一切関与しないこと及び参加の拒否と撤回はいつでも可能であることについて説明を行った後に同意を得た。腰痛予防体操への参加についても、同様の内容について説明し、同意を得た。

6. 分析方法

- (1) 腰痛に関するアンケート：集計については、単純集計とする。
- (2) 腰痛予防体操への取り組み：集計については、単純集計とする。自由記述については、研究者らにより、腰痛予防体操に取り組む前、取り組んでいる途中、4週間を終える段階での学生の発言の特徴をまとめていくこととする。

Ⅲ 結果

1. 腰痛に関するアンケート

対象者は2年生29名、1年生33名、合計62名であり、全員が女性であった。年齢構成については、20歳未満が28名、20～29歳が6名、30～39歳が14名、40～49歳が11名、50歳以上が3名であった。入学状況としては、現役生が32名、社会人（委託訓練生を含む）が30名であった。

(1) 腰痛不安度と程度及び保健行動について（2年生）

腰痛に対する不安の度合については、「100%」と回答した者が最も多く24.1%（7名）であり、次いで「50%台」が20.6%（6名）、「80%台」が17.2%（5名）、「60%台」が13.7%（4名）、「90%台」10.3%（3名）、「40%台」と「70%台」とは同数の6.8%（2名）であった。特に不安の度合を「100%」と回答した者を現役生と社会人とで比較してみたところ、7名中6名が社会人であった。このことは、「50%台」と回答した者とも同様の傾向が見られた。（図1）

腰痛出現の有無について、「時々ある」と回答した者が最も多く58.6%（17名）であり、次いで「ある」が27.5%（8名）、「ほとんどない」が10.3%（3名）、「ない」が3.4%（1名）であった。中でも「時々ある」と回答した者のうち、現役生と社会人との割合は半数ずつであることも特徴であった。（図2）

腰痛の出現する場面について、「実習中に痛む」と回答した者が最も多く44.8%（13名）であり、次いで「演習中に痛む」が37.9%（11名）、「その他」が34.5%（10名）、「特定の体位」が20.6%（6名）、「普段から痛い」が10.3%（3名）であった。「その他」の回答として、疲れが溜まった時、無理な姿勢が積み重なって、同じ姿勢を続けていた時、前の職場で痛めた等があげられた。（図3）

腰痛出現の原因について（複数回答あり）は、「運動不足」が最も多く75.8%（22名）であり、次いで「ボディメカニクスの活用なし」が62.0%（18名）、「腹筋・背筋が弱い」が55.1%（16名）、「太りすぎ」が37.9%（11名）、「腰の疾患あり」が17.2%（5名）、「その他」が10.3%（3名）、「ストレス」と「原因不明」とが同数の6.8%（2名）であった。「その他」の回答として、膝を痛めて正常歩行していないため、生理痛、姿勢が悪い等があげられた。（図4）

腰痛改善のための取り組みについて、「特に何もしない」と回答した者が最も多く58.6%（17名）であり、次いで「その他」が34.5%（10名）、「コルセットの装着」と「通院治療している」が同数の17.2%（5名）、「腰痛予防体操の実施」が6.9%（2名）であった。「特に何もしない」と回答した者で現役生と社会人とで比較した場合、ほぼ同数であることも特徴であった。「その他」の回答として、腰痛になりそうな体位をとらない、健康食品・雑誌等での情報収集、腹

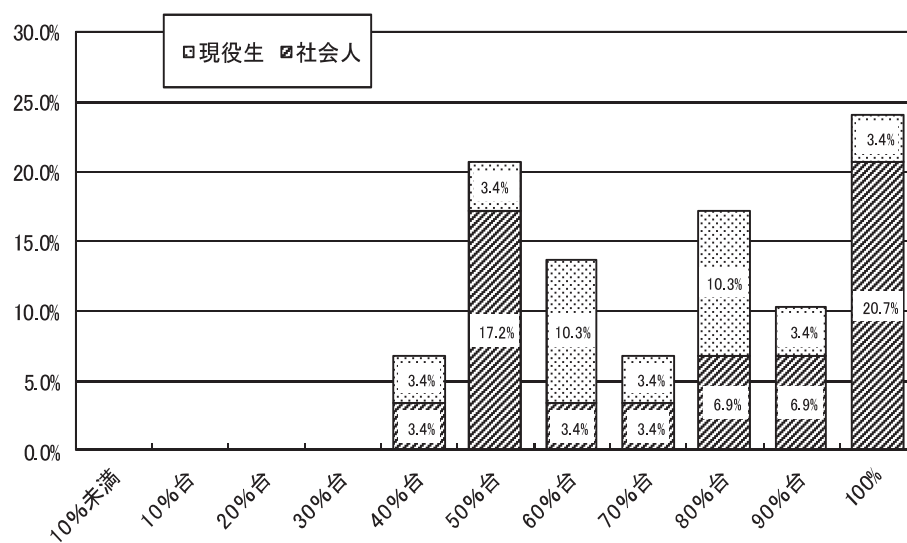


図1 腰痛に対する不安（2年）

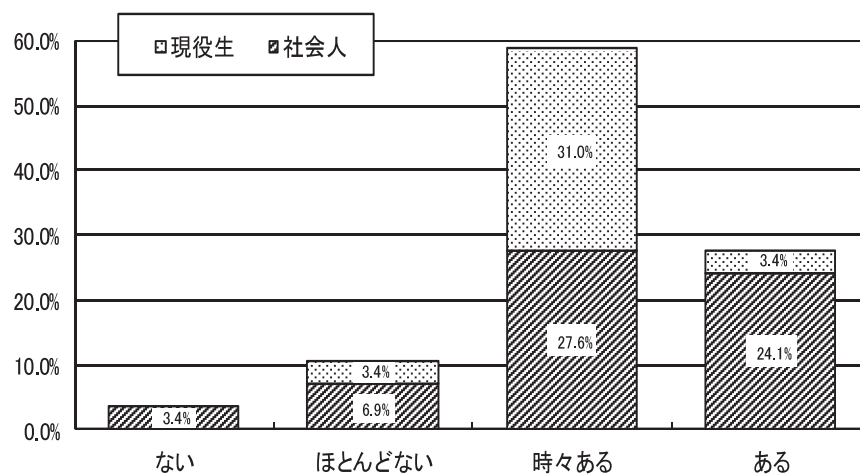


図2 腰痛出現の有無（2年）

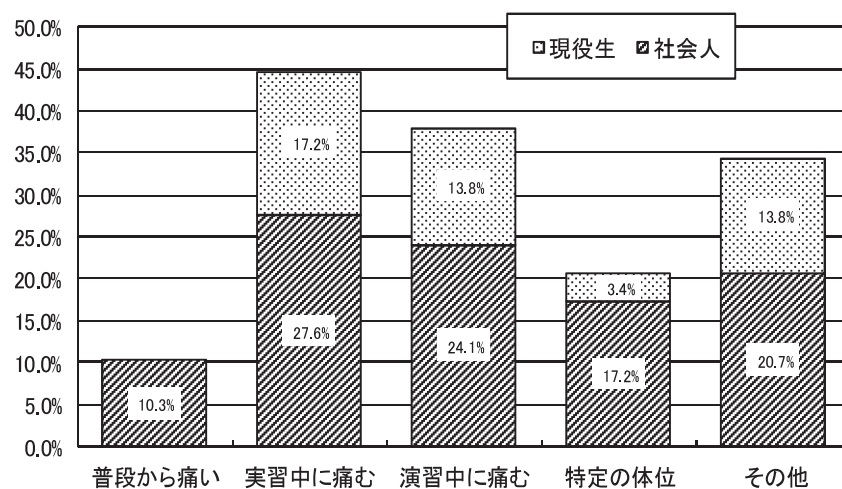


図3 腰痛の出現する場面（2年）

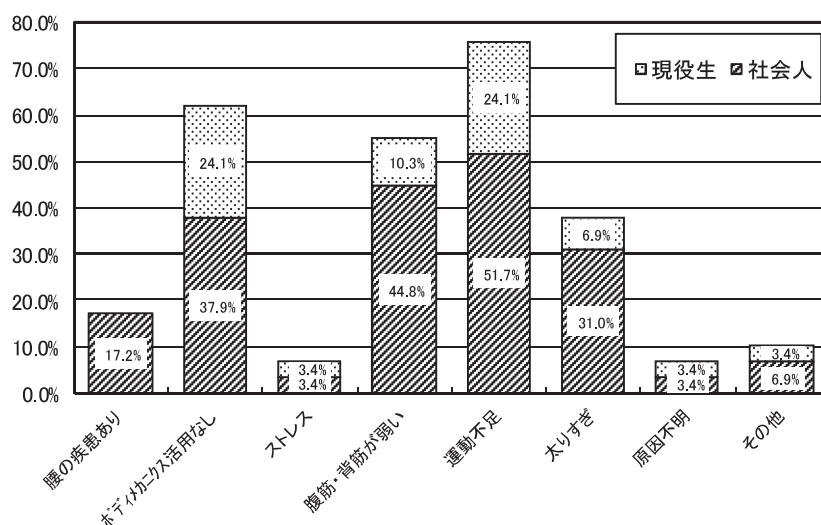


図4 腰痛出現の原因 (2年)

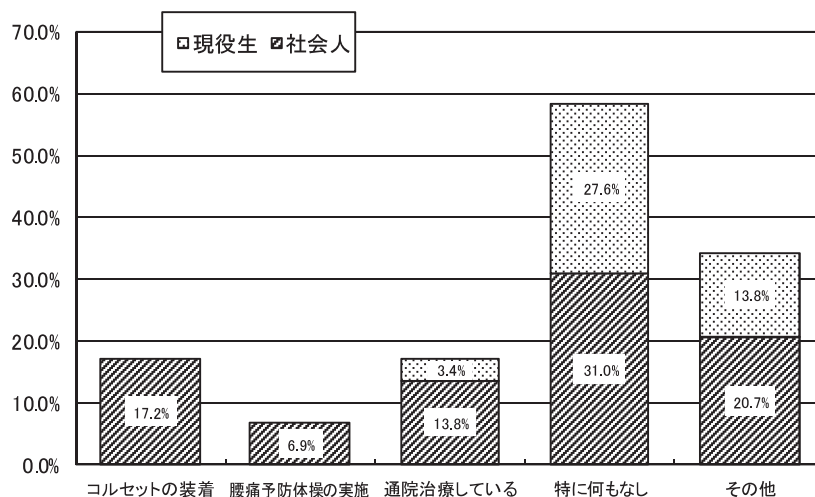


図5 腰痛改善の為の取り組み (2年)

筋背筋を鍛えている、運動をしている、姿勢に気をつけている等があげられた。(図5)

(2) 腰痛不安度と程度及び保健行動について (1年生)

腰痛に対する不安の度合については、「50%台」と回答した者が最も多く21.2% (7名)、次いで「10%未満」が15.2% (5名)、「90%台」が12.1% (4名)、「30%台」「70%台」「80%台」「100%」が同数の9.1% (3名)、「10%台」が6.0% (2名)、「20%台」「40%台」「60%台」が同数の3.0% (1名)であった。不安の度合は分散した回答が得られたことが分かった。(図6)

腰痛出現の有無について、「時々ある」と回答した者が最も多く39.4% (13名)であり、次いで「ない」と「ほとんどない」が同数の21.2% (7名)、「ある」が18.2% (6名)であった。(図7)

腰痛の出現する場面について、「特定の体位」と回答した者が最も多く33.3% (11名)であり、次いで「その他」が27.3% (9名)、「演習中に痛む」が24.2% (8名)、「普段から痛い」

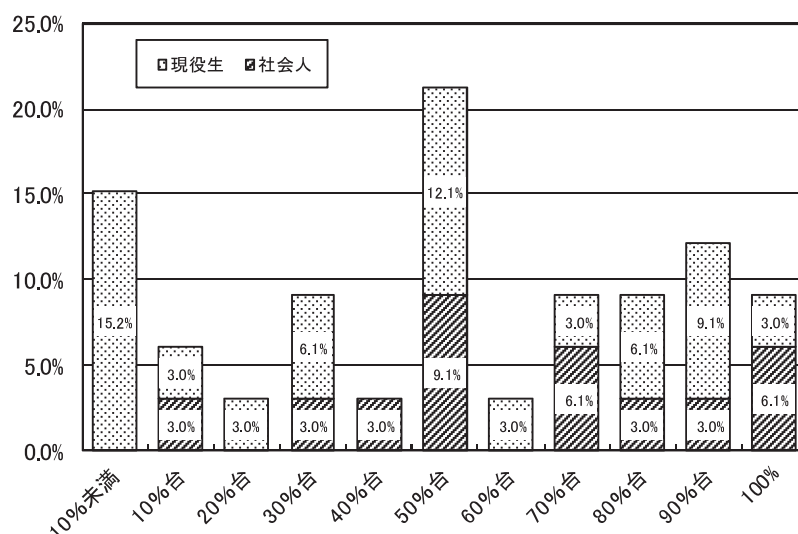


図6 腰痛に対する不安

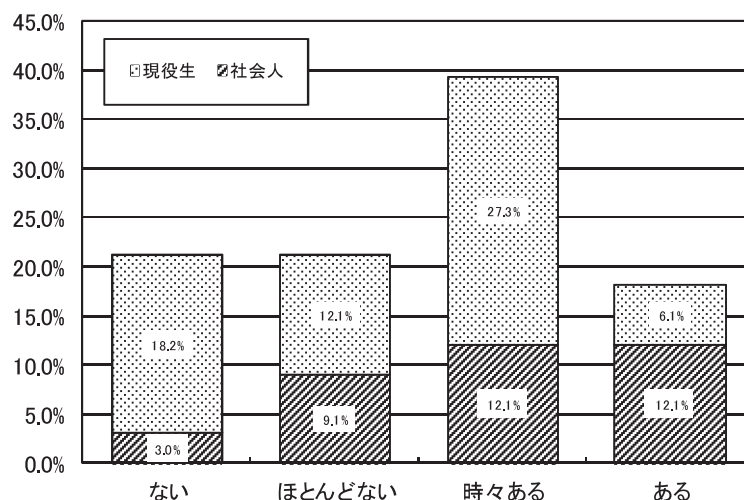


図7 腰痛出現の有無

が12.1%（4名）、「実習中に痛む」が6.0%（2名）であった。「その他」の回答として、重い物を持った時、生理痛、同じ姿勢を続けた時、座っている時間が長い時等があげられた。（図8）

腰痛出現の原因について、「運動不足」と回答した者が最も多く39.4%（13名）であり、次いで「腹筋・背筋が弱い」が36.4%（12名）、「ボディメカニクスの活用なし」が30.4%（10名）、「太りすぎ」が24.3%（8名）、「原因不明」が21.2%（7名）、「ストレス」が12.1%（4名）、「腰の疾患あり」と「その他」とが同数の9.1%（3名）であった。（図9）

腰痛改善のための取り組みについて、「特に何もなし」と回答した者が最も多く90.9%（30名）であり、次いで「コルセットの装着」と「その他」とが同数の6.0%（2名）であった。（図10）

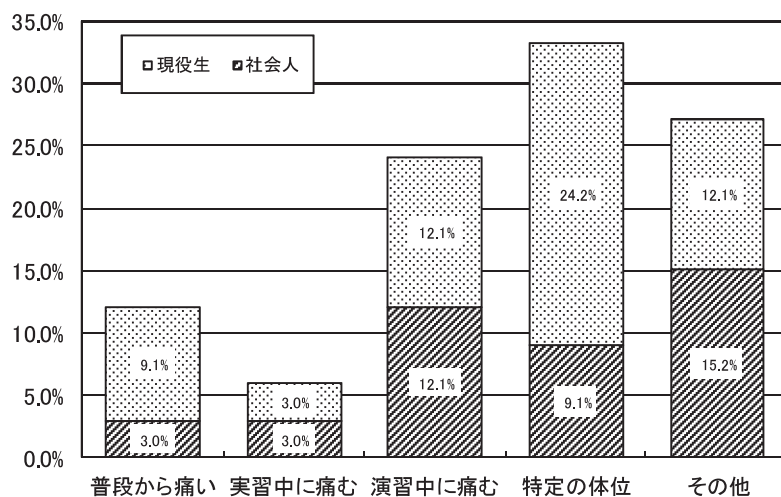


図8 腰痛の出現する場面

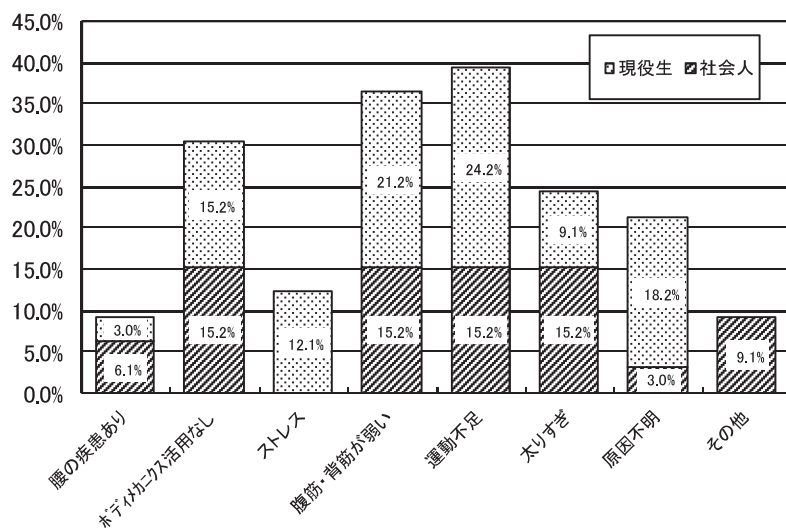


図9 腰痛出現の原因

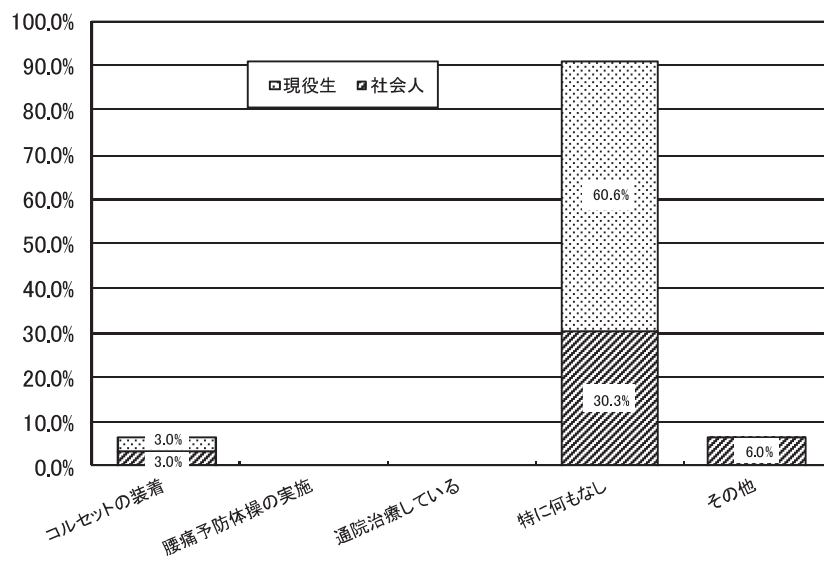


図10 腰痛改善の為の取り組み

(3) 腰痛予防の取り組みに協力できるかの結果

腰痛予防教育への取り組みについて、腰痛を改善するための取り組みを特に何もしておらず協力出来ると回答したものを「【なし】協力できる」とし、協力できないは「【なし】できない」とした。また腰痛を改善するための取り組みをしており協力できると回答したものを「【有り】協力できる」とし、協力できないは「【有り】できない」とした。

その結果、1・2年生ともに取り組みをしていないが協力できると回答したものが6割近くいることがわかった。(図11・図12)

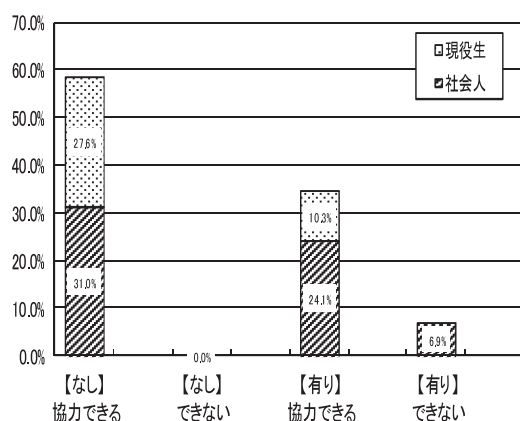


図11 腰痛予防対策と協力の有無(2年生)

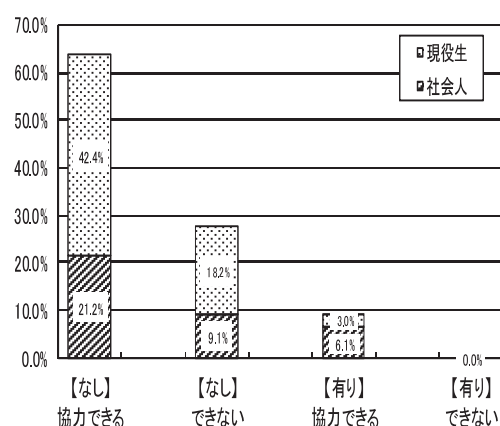


図12 腰痛予防対策と協力の有無(1年生)

2. 腰痛予防体操への取り組み

(1) 参加者について

腰痛予防体操への取り組みに関心がある学生への参加を口頭及び掲示にて募ったところ、2年生14名(うち社会人が9名)、1年生が3名であった。

実施に先立ち、改めて今回の取り組みの目的や方法、留意点について説明を行った上で同意を得、準備した腰痛予防体操を行っていった。以降参加学生の意向もあり、それぞれのペースで実施を進めていった。

参加学生17名の腰痛の不安度と程度及び保健行動については、腰痛の出現の有無について「時々ある」「ある」と回答した学生が15名で何らかの腰痛を経験している結果であった。腰痛の出現する場面として、「実習期間中」が7名、ついで「演習中」が6名の結果であり、介護活動時に腰痛の出現をあげていた。また「特定の体位をとる時」と答えた学生も4名いた。腰痛の出現する原因としては、「運動不足」15名、「ボディメカニクスの活用ができていない」10名、「腹筋・背筋が弱い」10名の順で多かった。腰痛を改善するための取り組みで行っている事として、日常的に腰痛がある学生は、通院治療やコルセットを装着したり、腹筋背筋を鍛える運動等を取り入れている。「特に何もしていない」は13名であり、原因が何等かわかっているにも関わらず取り組みがなされていない結果であった。



腰痛予防体操への取り組みに関する説明場面



腰痛予防体操を実施している場面（初回）

（２）腰痛予防体操への取り組みに対する参加動機について

参加動機については表２のとおりである．17名のうち明らかに腰痛を持っている者が４名，時折（シーツ交換時や実習中等）腰痛がある者が４名，特に腰痛はない者が９名であった．

腰痛を持っている者は今回の機会を通して，腰痛自体の軽減や改善を期待している，不安を払拭したいとのねらいがあることが分かった．腰痛が時折ある者は，少なからず痛みを経験しているため危機感を持っていることが伺え，予防に努めたいというねらいがあることが分かった．腰痛がない者の中には自身の年齢や身長の高さ，体の固さ，力の無さ等が故に腰痛を予防していく必要性を自覚していることが伺える．全体を通して，今後介護職に従事する上において自身の健康管理の１つとして腰痛対策は必要だと理解していること，今回の機会を職に就いた際に活かしていきたいとの展望を持っていることも分かった．

表２ 腰痛予防体操への取り組みに対する参加動機

A	時々腰痛を感じるため，腰痛予防体操は必要だと感じたから
B	現在特に腰痛があるわけではないが，今後（将来）介護の仕事を行う上で腰痛予防は必須だと考えたから
C	授業中シーツ交換時に腰痛になるので，腰痛予防とともに筋力アップも目指したい
D	腰痛にならないための予防ができるなら参加したい
E	腰痛はないが，体が小さく，力がないため，腰痛にならないように予防したい
F	現在腰痛はないが，年齢とともに避けてはとおれないと思い参加した
G	右膝と左足首に痛みがあり，治療も行っているが，腰が影響しているのではないかと診断があった．不安が強く，少しでも不安を払拭できると考えた
H	元々腰痛を持っていたので参加した．少しでも楽になる方法を知りたい．筋力をつけたい．
I	体が固いことが元々気になっていた．朝体を伸ばしたりは行っていたが，他にできる運動はないかと思っていたため参加した．体調が悪い時があるので，体の固さが取れたら少しは良くなるのではないかという気持ちがある

J	元々腰痛があり、就職するまでに改善しておきたいと考えたため
K	体が小さいので腰を痛めやすいのではと思い、今のうちから予防したい
L	実習時に痛みやすいので予防ができればよいと考えた。体が固く、怪我をしやすい体だといわれたので改善したい。
M	腰痛予防体操を行っておくとどのような変化があるのかを知りたいと思った。予防体操を覚えたい。
N	腰痛がつきものの介護の仕事に就く上で、今のうちに腰痛予防体操を覚えたら、仕事に就いた時に実行できるから
O	腰痛持ちなので治したいと思ったから
P	介護の仕事に就く上で、腰痛とは切っても切れないものだった。そのため、予防法があるなら今のうちに知っておきたいと思い参加した
Q	時折、腰に痛みを感じることもある。介護職は腰が重要な役目を果たすのでこのような痛みを感じない丈夫な腰を作りたいと思った

(3) 腰痛予防体操実施状況のまとめ（4週間の実施を通して）

腰痛予防体操を4週間実施した結果を参加学生それぞれの特徴としてまとめたものが表3である。実施目標回数と実際実施した回数とを比較してみると、ほとんどの参加学生が達成できていることが分かった。これは目標設定にあたり、自身で達成可能なもので立ててみることを促したことも影響しているのではないかと考える。

1回の実施に要した時間については、腰痛予防体操として我々が準備した内容を全て行っている者は30分程度かけているが、一部を選択し実施している者は数分での実施となっている。ほぼ実施にかかる時間が同様の者もいれば、日や曜日によって実施できる時間に幅がある者もいた。

実施をする中で気づいたことや感想の特徴としては以下のようにまとめられる。

- ① 身体の変化について：実施することで直接的に腰痛が緩和されていると答えた者がいた。他、実施後温まるやすっきり感が得られる、凝りがほぐれる、気持ちよい、汗をかく、以前より講義の間座っていることが苦痛でなくなった、柔軟性が出た、等の意見が出された。一方、特に変化を感じないと答えた者もいた。
- ② 実施のペースについて：朝の起床時や入浴後、就寝前、日中などを選んでいる。その中で自身が実施するにあたり、どの時間帯で実施する方が適しているかに気づいている者もいる。また、腰痛予防体操だけを実施するのではなく、何かをしながら（音楽を聴きながら等）の中で取り入れていくことを見出している者もいる。就寝前に実施する者の中には途中で寝てしまったとの感想もあった。
- ③ 実施する環境について：今回の腰痛予防体操は当初2回を集団で実施したが、その後はそれぞれのペースで進めていくようにしたため個人での実施であった。4週間の実施を続

けながら皆で一緒にできることが楽しいと感想を持った者がいることが分かった。

- ④ 腰痛予防体操の継続について：忘れやすいとの感想があった。その中には、腰痛予防体操を覚えると実施しやすい、気軽に短時間での実施がよい等継続に前向きな意見を持っている者もいた。以前より何らかの体操を行っており、新たに今回の腰痛予防体操を取り入れていくことに困難さを感じている者もいた。
- ⑤ 今回の実施を通しての波及効果について：実施を重ねていくうちに自分なりのペースを築きつつある者が多い。腰痛がある者の中には痛みの程度によって自身でその都度実施内容や時間など工夫していることが分かった。他、腰痛予防体操に無い運動等を取り入れている者もいた。

表3 腰痛予防体操実施状況のまとめ（4週間の実施を通して）

	目標回数 (回/週)	実施回数 (回/週)	時間 (分)	気づきや感想
A	その時々 でできる だけ実施 する	4～5	3～10	ながら運動（音楽を聴きながら・TVを見ながら・バスを待つ間等）のペースで進めている。困難なこととしては習慣化することである。
B	2	2～5	1～35	皆と一緒に出来ることが楽しい。体の変化として、温まる・ほぐれる・気持ちよいがある。気軽に短時間で実施できるものを望む。
C	2	1～3	10～20	体の変化として、腰痛の緩和・気持ちがよい・凝りがほぐれる等がある。忘れやすい。姿勢が悪いので、姿勢を正して体操を続けていきたい。
D	2	2～5	10～30	皆と一緒に出来ることが楽しい。体の変化として、固い・3日実施すると少し楽になる。朝の実施がよい。予防体操を覚えると実施しやすい。
E	3	3	15～30	体操に加えて呼吸法を意識するとスッキリ感や痛みが和らぐ。就寝前の実施は目が覚めるので合わない。他の運動も取り入れている。
F	3	1～4	5～25	皆と一緒に出来ることが楽しい。体の変化として、以前より柔らかくなった・体の動きが楽になっていると感じる。寝る前と風呂上りに実施している。
G	2	1～4	5～15	忘れてしまうことがある。しかし、実施すると痛気持ちよい。体操を覚えると実施しやすい。
H	3	3	20～35	腰痛があり、ストレッチを中心に実施した。その効果として楽になっている。腰痛の程度により、実施内容を自分なりに選択している。
I	2	1～2	1～30	体の変化として、温まる・汗がじんわり出る・前屈が出来るようになった・スッキリ感等などがある。マイペースに実施していきたい。他の体操も自主的に取り入れることがある。
J	2	1	30	体が伸びて気持ちよい。元々実施している体操があり、新たに予防体操を取り入れることが困難かもしれない。

K	2	1～2	15～25	体の変化を感じない。忘れやすい。体操を実施しながらどのように実施すべきか疑問がわく。
L	苦にならない回数	2～5	15～25	体の変化として、スッキリ感・痛みが楽になっている・筋肉がついてきている等がある。他のトレーニングを取り入れている。
M	ほぼ毎日	5～6	10～30	皆と一緒に出来ることが楽しい。体の変化として、朝起床がしやすい・柔軟性が出ている等がある。音楽を聴きながらの実施がやりやすい。
N	3	2	10～25	皆と一緒に出来ると楽しい。寝る前の実施により就寝しやすい。忘れてしまいがちである。
O	3～4	1～7	15～20	体の変化として、温まる・汗が出る・講義中座っている時間が苦痛でなくなった等がある。時折痛みがある場合は中断することもある。怪我をしないよう、柔軟体操も開始したいと考えている。
P	3	2～5	10～40	体の変化として、伸びる・気持ちがいい・腹筋がきつかったが少し楽になった等がある。また体を動かした後周囲の人は腰痛を訴えるが自分は無いので効果を感じる。ベッドに入るとそのまま寝てしまうことがある。
Q	2	2	10～40	体の変化として、当初は筋肉痛があったが伸ばすと気持ちよくなったり、翌日の朝がスッキリできる等がある。寝て実施するとそのまま寝てしまうことがある。

(4) 4週間の腰痛予防体操への取り組みを通して（アンケート調査結果より）

4週間の実施を通して、改めてアンケートを実施した結果は以下のとおりである。

- ① 毎週立案する実施目標（週に何回実施するか等）は達成できているかの問いに対して、「達成できた」と回答した者は6名、「途中までは達成できた」が7名、「達成できなかった」が4名であった。「達成できた」と回答した者の理由としては、自身にとって無理のない目標にして取り組んだことやある一定の時間に実施すると決めればそれに基づいて進めており、自然に習慣となったことをあげていた。「途中までは達成できた」と回答した者の理由には、腰痛予防体操よりも他に何かすること（課題や早めに休みたい等）があると優先度として下がってしまうことをあげていた。しかし、状況に合わせて実施内容や回数など減らすことをして実施するように努めていることが伺えた。「達成できなかった」と回答した者の理由をみると、他の体操を実施していたり、我々で準備している腰痛予防体操を全て出来なかったりすることをあげており、全く何もしなかったという訳ではないことが分かった。これらのことより、何らかの目標を定めた取り組みにしていく方が実施しやすいことが示唆された。また、腰痛予防体操を日常に取り入れるにあたって、優先順位として低くなってしまう課題も見えてきた。

- ② 腰痛予防体操に取り組んでみて、自身にとって何らかの気づきや変化を感じるかの問いに対して、「感じる」と回答した者が14名、「感じない」と回答した者は3名の結果であった。何らかの気づきや変化を「感じる」と回答した者には、腰痛で痛みも出現するが体操を行うことで和らぐ感じがあるや動きが楽になった、気持ちいいし体操後リラックスする、快眠できる、柔軟性が増したとのことをあげていた。興味深いこととして、腰痛予防体操に取り組みながらその変化に関してほんの些細なことでも気づくことが出来ていると回答した者がおり、自身のことに関心が高まる効果もあることが伺えた。
- ③ 腰痛予防体操に取り組んでみての率直な感想を求めたところ、腰痛がありながら何をしてもよいかが分からず不安を抱えてきたが今回の取り組みによって実施できることが見つかり不安が払拭できたとの回答があった。他、自分にあったペースでの実施であったことよりこれからも続けていけそうであるやストレスが無いとの意見があった。また腰痛予防体操を行った効果を実感でき嬉しいことから間近に控えている実習時に役立つと自信を得ている回答もあった。少しずつではあるが日頃の中で自身の姿勢への気配りができるようになっていることや体調管理の目安を得ているとの波及効果もみられた。今後への意欲を示す記述もあった。反面、自分に余裕があると続けられるが忙しいと難しいと感じたり、たまに面倒くさいため忘れてしまったりなど実施継続に対する危うさも回答より見受けられた。
- ④ これからも自分にできる範囲で腰痛予防体操に取り組んでみたいと思うかの問いに対して、「これまでと同様に取り組みたい」と回答した者が9名、「これまで以上に回数や時間などを増やして取り組みたい」が4名、「これまでよりも回数や時間などを減らして取り組みたい」が4名、「実施していくことは困難だと思う」には回答がなかった。今回の腰痛予防体操への取り組みについては関心のある学生で実施していることも影響していると思うが、継続して腰痛予防への取り組みに努めていきたいと考えている者が多いことが分かった。

IV 考察

1. 介護福祉養成教育の中で腰痛予防教育を取り入れる必要性について

腰痛に関するアンケート調査結果より、やはり養成教育の中でも腰痛にまつわる不安や問題を抱えている学生がいることが分かった。特に不安の度合や腰痛の問題を抱えている者は1年生より2年生の方が高い傾向があることが伺えた。これは出現場面として実習中や演習中とあげている者が1年生に比べ、2年生は多くの割合を占めているという特徴がある。2年間の養成課程では最終学年にあたるわけであり、入学後からの介護教育（演習や実習など）の中で腰痛の経験があり、そのことが不安として残ってしまっているという悪循環が起きていると考える。また、腰痛出現の原因についても気づいている点はあるそうだが、これまでの研究結果と同様に腰痛改善のための取り組みをしていない現状があり、更に腰痛への不安が増してしまうことは容易に起こりうることである。涌井ら²⁾は、介護福祉士を目指す学生と他学科の学生

とで腰痛に関して比較した結果より介護実習が介護学生の腰痛及びその原因に影響を及ぼしていることを推察している。介護を学ぶ学生にとって腰痛予防に関連した取り組みを導入する必要性は大いにあるといえる。腰痛への実態を改善する策として、何ら取り組みはしていないという割合の多さ、何ら取り組みはしていないが腰痛予防教育への協力はできる者が6割近いという現状に合わせ、予防も含めた健康教育を用いていくことは有効であると改めて明らかにできたと考える。

2. 予防教育導入時の動機付けについて

今回腰痛予防体操への取り組み参加の周知について、これまでの研究にて明らかにしてきた実態を盛り込みながら少しでも腰痛予防に繋げる教育のあり方を考えたいことを伝え募っていった。我々は現在腰痛がある者や腰痛出現の機会が時折でもあった者の参加が多くなるのではないかとの仮説を立てていた。結果、参加学生は腰痛がある者や腰痛の出現経験がある者と腰痛はない者との割合はほぼ同数であった。涌井らは、「腰痛経験のない介護学生であっても介護従事後に腰痛を発症する可能性は高く、介護職従事後3年間は腰痛の管理およびその予防において特に重要な期間であると推察された。」²⁾と介護福祉士養成校学生の腰痛の実態の中で述べている。腰痛が無いが参加に関心を示した学生の参加動機からも腰痛を今のうちから予防していくことを自覚できていることが伺えた。養成教育期間中から腰痛予防に対する何らかの手立てを持っていることは、自身の健康管理へ関心が向きやすく、保健行動も取りやすくなることに繋がると考える。特に介護福祉士を目指す学生にとって腰痛は身近に起こり得る健康障害であり、一次及び二次予防的視点を持つことができるよう、腰痛予防教育導入時に腰痛の有無にかかわらず自分にも関係があることだと実感できるような働きかけが必要であると考え。方法としては、今回参加を周知する際にこれまでの研究結果を示したことが関連するのではないかと思われるので、腰痛に関するアンケート結果などを具体的に取り入れた説明を行っていくことが必要であると考え。

3. 腰痛予防体操の進め方について

我々はこれまでの研究によって健康教育の進め方として健康管理能力を高めることに根ざした介入が必要になることを明らかにしてきた。学生自身が健康管理能力を高めるためには、自己効力感を実感できることが重要であることも明確にしてきた。高村は「自己効力感とは、ある特定の行動に対する自信・確信のことです。例えば、健康管理が上手にできるということではなくて、健康管理のなかでも具体的な方法である運動習慣で、例えばウォーキングだったら自分にはできるという、ある特定の行動に対する自信・確信のことをいいます。言葉を換えれば信念でもいいでしょう。」³⁾と述べている。今回腰痛予防体操を準備する段階で、これまで特に腰痛改善に向けた取り組みをしていない傾向がある学生に、少しでも取り入れやすい内容のものという視点で組み立てていった経緯がある。また、実施にあたって最初の2回を体のどの部分に効く体操なのか、動かすポイント及び留意点など説明をしながら集団にて行っていっ

た。更に腰痛予防体操を取り組むスタート時点と1週間毎に実施目標を立てるよう指示した。立案に際して強調したことは、自分でできる範囲で構わないということであった。これらのことは、「これなら私にもできる」というやる気に繋がり、高村の述べる特定の行動に対する自信・確信を助ける健康管理への支援といえるのではないだろうか。

4週間の腰痛予防体操の取り組み過程の中で、3週目と4週目に個別及び集団にて面談を行っていった。面談は実施報告書を用いながら実施していった。面談の効果について直接意見を求めているわけではないが、17名全員が継続できていること、自分にあったペースでの実施であったことからこれからも続けていけそうであるしストレスがなかったとの感想があったこと等より自己効力感を強化できるアプローチであったと考える。

4. 腰痛予防体操への取り組み評価及び課題

今回腰痛予防体操の実施について、興味・関心のある学生のみを対象とした。このことは参加に前向きであるという前提があるため、学生全般に対応できるものであるとは言い切れない。また4週間の実施であったため効果等の評価を出すには十分ではなかったことより、今回の研究の限界と言わざるを得ない。しかし、自身にとって何らかの気づきや変化を感じていると回答した者が多いことや自分のペースで今後も継続していきたいと考えている者が多いことは、今回の取り組みに対して一定の効果があったといえるのではないだろうか。具体的には、腰痛への不安を抱えていたが腰痛予防体操を知ったことによって不安を払拭できたこと、自分にあったペースであったため継続してやっていた自信を得た、効果を実感できることによって間近にある介護実習に役立てることができる自信を得た、自身の姿勢への関心が高まった、変化が分かると楽しいし次への変化へも期待が持てる等あげられており、これは継続していく意識の高まりを現しているのではないかと考える。

4週間の取り組みの中での意見として、変化をあまり感じない者や忘れてしまう者がいたことも注目しなければならない。忘れてしまうことに関しては、動機付けが曖昧なために優先すべきものが腰痛予防体操ではなく、課題や友人との交流等他のことに転化しやすいことが考えられる。また、高村は行動変容において、「自分が行為することによって望ましい効果を生み出すことができると自分を信じることで、じゃあ、やってみよう、行動しようという気持ちが生まれてくるのです」³⁾と述べている。変化を感じなければ期待する効果が得られていないといえ、腰痛予防体操へ取り組まなくなる、忘れてしまうということが起こる危険性が考えられる。このことから、動機付けの強化と効果が実感でき、それを自信を持って継続して取り組めていけるような関わりが重要になるといえる。またこれらの結果は介護実習前までの取り組みであるため、今後介護実習中や実習後における取り組みに関しても追跡して、継続に向けた介入をしていく必要があると考える。

V. まとめ

本研究では、在学生に対して腰痛に関するアンケートを実施し実態を把握した。また、腰痛予

防体操に関心がある学生に対して実施し、その効果について評価した。

1. 腰痛の不安が1年生よりも2年生の方が高く、出現の機会もあり、原因も何らか分かっているが、腰痛改善のための取り組みは特に何もしていない者が7割以上いることが分かった。これまでの研究においても明らかにしてきたことではあるが、養成課程の段階でも早いうちに予防教育を取り入れることが必要である。
2. 一次及び二次予防教育を導入するためには動機付けが必要である。周知の方法として身近な問題として捉えられるよう、腰痛に関する実態や取り組み成果などを盛り込んだものにする。
3. 腰痛予防体操を実施・継続するためには自己効力感を高められるよう、教員が適宜面談による介入を行うことが重要である。
4. 腰痛予防体操を導入することは腰痛を改善することだけではなく、自身の健康管理に関心がむく一定の効果が得られた。

本研究の実施にあたり、ご協力いただいた学生の皆様に心から感謝致します。

VI 引用文献

- 1) 大野佳子・榎原るり子・浜崎眞美・庵木清子・橋口照人・丸山征郎, 介護福祉学生に対する職務継続のための健康教育の評価, 日本予防医学学会雑誌, 17-22, 2010年5号
- 2) 涌井忠昭・原田規章, 介護福祉士養成校学生の腰痛の実態, 人間生活科学研究第43巻, 36, 2007年
- 3) 高村寿子編著, 自己効力感(セルフエフィカシー)を高め主体的行動変容を目指す健康教育プログラム実践マニュアル, 日本家族計画協会, 15, 2004年

VII 参考文献

- 1) 榎原るり子・庵木清子・大野佳子・浜崎眞美・前田ミチ子, 卒業生の職務満足度とその関連要因に基づく介護福祉士養成基礎教育の考察, 鹿児島女子短期大学紀要第42号, 2007年
- 2) 榎原るり子・浜崎眞美・庵木清子・日谷希和・大野佳子, 介護福祉士を目指す学生の健康管理と専門職としての自己効力感, 鹿児島女子短期大学紀要第43号, 2008年
- 3) 武藤芳照・田島寶・山田均・黒柳律雄編著, 介護者の腰痛予防―腰を守るための介護姿勢と環境整備―, 日本医事新報社, 2005年
- 4) 西山悦子著, 基礎から学ぶ介護シリーズ介護者のための腰痛予防教室, 中央法規出版, 2007年
- 5) 菅野衣美, 介護福祉士養成における腰痛予防教育の現状と課題, 大妻女子大学人間関係学部紀要12号, 2010年
- 6) 後藤真澄・壬生尚美・皆川留美・今瀬有里枝・森田直子・宮尾克, 介護職における健康障害の特質と課題―介護福祉士養成校卒業生の腰痛を主とした筋骨格障害発生と予防の現状分析から―, 人間福祉学会誌第7巻, 第1号, 2007年
- 7) 杉本詠二, 介護福祉士養成における腰痛予防教育のあり方を考えるⅠ, 松山東雲短期大学研究論集36号, 2005年
- 8) 本名靖・西尾孝司・平片朋子, 腰痛を防止する新しい移乗介助技術の開発に関する研究, 東海大学健康科学部紀要第9号, 2003年

- 9) 岩切一幸・外山みどり・高橋正也ほか, 介護者のための腰痛予防マニュアルー安全な移乗のためにー, 労働安全衛生研究第1号 No.3, 2008年
- 10) 真嶋由貴恵・堀川淳子・正野逸子・石原逸子, ホームヘルパーの腰痛の実態と腰痛予防教育のための教材開発, 産業医科大学雑誌第26号, 2004年
- 11) 熊本地域リハビリテーション支援協議会・研修会用等マニュアル作成委員会, 熊本県地域リハビリテーション広域支援センター研修会用等マニュアルシリーズ5 介護予防とオリジナル体操, 平成18年
- 12) 中央労働災害防止協会・安全衛生情報センター, 職場における腰痛予防対策の推進について, 基発第547号, 平成6年
- 13) 介護福祉士養成講座編集委員会編集, 新・介護福祉士養成講座4 介護の基本Ⅱ, 中央法規出版, 2009年

(2011年12月6日 受理)