

地域医療の貢献を目指し 腰痛予防体操で職員の 健康づくりを推進

医療法人社団 青冥会 さつき荘

医療法人社団青冥会は1972年に高松市内に開設された藤田内科医院がその前身で、地域医療へのさらなる貢献を目指して2001年に高松市三谷町に新築移転した。創設者からバトンを引き継いだ藤田俊和理事長兼院長は、循環器専門医として病院の先頭に立ちながら、介護老人保健施設やグループホーム運営のほか産業医、労働衛生コンサルタント、作業環境測定士等々数多くの顔を持ち多方面で活躍、高松市の医療分野のリーダーでもある。病院、福祉施設、5つのグループホームを合わせた250名を超えるスタッフは、多忙な院長を支えつつ、職員自らの健康づくりを推進、心身の充実を図ることで24時間対応可能な地域医療の一層の貢献を目指している。今回は、福祉施設さつき荘と若葉荘における職員の腰痛発生予防の画期的な取組みをレポートする。

腰痛予防アンケートの実施

介護老人保健施設さつき荘は、病院の新築に先駆けて平成7年に開設した。現在70名近い職員が、入所80名、通所40名定員のデイケアサービスとショートステイの運営を支えている。認知症高齢者グループホーム若葉荘は5つの施設がそれぞれ9～27名の利用者を受け入れ、こちらも総勢70名以上のスタッフが従事している。地域の要請に応え、重度の利用者が増大するにつれて職員の負担も増している。

「当院では、病院、介護老人保健施設さつき荘、グループホーム若葉荘のスタッフで構成する安全衛生委員会において年度ごとの目標を設定しています。平成26年度は

『腰痛発生を抑制し、労災を起こさない職場づくり』を目標としました。この背景には、近年職員不足や入所者の重度化などにより介助量が増えたことで、とりわけさつき荘や若葉荘において腰痛発生者が増加しているということがありました。また、2013年に厚生労働省が腰痛予防対策指針を全面改訂し、福祉機器の積極的活用を提



就業前の
腰痛体操

示したことと合わせて、まず当施設職員の実態を把握することから始めようと、安全衛生委員会の目標設定に先立ち、2014年2月、さつき荘と若葉荘の職員141名を対象に腰痛予防アンケートを実施しました。アンケートは初めての試みであったため設問内容も手探りで考えたものでしたが、45%の職員が腰痛に悩んでいる実態が明らかになり、職場環境改善や福祉機器の導入などについても率直な意見が寄せられました。今後は病院職員にもアンケートを実施していく予定です」と、永山リハビリテーション課長。

斬新な腰痛予防体操誕生

アンケートの結果を受け、安全衛生委員会は作業環境管理、作業管理、健康管理に分類した取組みを実施、作業環境管理としては5S活動の推進や毎日5分の整理整頓の奨励などによって安全な職場づくりに取り組んだ。作業管理の面では7割の職員が腰痛バンドを使用していないことに着目、全職員に腰痛バンドの必要性を周知するとともに、業者から低価格で購入できるシステムを導入した。その結果、普及率は拡大している。

また、アンケートには、食事介助用の椅子とリクライニング車椅子の増台を希望する声が多く寄せられたため、安全衛生委員会で検討の後、導入を決めた。厚生労働省が奨励しているリフト等の福祉機器への要望は数少なかったが、まずリフトの必要性をみんなで考えようと業者の協力を得て勉強会を実施した。今後は、リフトの利便性や安全性を体験した現場の声を参考にして導入を検討していく。さらに健康管理では、9割の職員が就業前の体操をしていないことが明らかになったため、理学療法士でもある永山課長が、職場で簡単にできるストレッチを中心にした腰痛体操を立案した。

「就業前の体操の大切さは知られていましたが、どのような体操をすればよいかわからないというのが現状でした。従来、腰痛体操は床に寝てやるものが多く、気軽ではない難点がありました。専門書を参考に模索する中で、立位で、3分ほどでできる

腰痛体操を考案しました。それが、①上肢、体幹、②股関節回り、③太もも裏（ハムストリングス）、④太もも前（腸腰筋）のストレッチと、⑤腹横筋の筋トレの5つに分類した新しい腰痛体操です。この腰痛体操は、就業前の短い時間に気軽にできるということで、今、職員の間で浸透しつつあります。さらに最近では、ストレスと腰痛の関係性が話題となっていることからストレスに対する設問も用意、ストレスを感じるという回答が7割を超えたことに鑑み、さつき荘職員を対象にストレスチェックのアンケートを後日実施しました。手さぐりしながら、より働きやすい職場づくりを全員で作り上げていきたい」と永山課長は胸を張る。

地域とともに

福祉機器の導入などは経済的な問題もあり、経営者の姿勢が問われることになる。職員の健康づくりに対する配慮の基本は何か、最後に藤田院長に伺った。

「地域医療の貢献ということでは診療に限らず、地域の人たちが住み慣れた町で安心して暮らしていくための総合的なお手伝いという役割もあると私は考えます。当院が医療体制とともに介護福祉や予防医学を理念として掲げるのは、その考え方を原点としています。また、私自身労働衛生の分野や介護支援専門員などの資格を取得して活動の幅を広げているのも地域に役立つ存在でありたいという願いからであり、そのためにも当院の職員が健康で働き続けることは何よりも大切です、それを支える職場環境づくりを今後も積極的に取り組んでいきます」と藤田院長は力を込めた。

地域に役立つための総合的な施設として、まずは働く人の健康づくりから——その明解な理論をもとに、青冥会の挑戦が続く。

会社概要

医療法人社団 青冥会
事業内容：病院、社会福祉施設運営
設 立：昭和47年
従 業 員：252人
所 在 地：香川県高松市