

書評

山本康稔・加藤宗規・中村恵子 著

腰痛を防ぐらくらく動作介助マニュアル 動画 CD-ROM 付

森田定雄（東京医科歯科大学付属病院助教授，理学療法部）

力仕事を行う職業に腰痛はつきものでやむを得ない，というのが一般的な考えである。しかし，移動能力を失った人の治療・介護を仕事としている者にとって，腰痛はなんとしても解決しなければならない切実な問題である。一方，高齢者の介護は，介護を仕事としている者だけでなく，介護を必要とする家族をかかえる一般の人にとっても大きな負担となっており，腰痛を訴える人も多い。

本書の要点は，介護される者に少しでも支持能力が残存していたら，それを積極的に利用することにより，介護者の負担の軽減のみならず，被介護者の能力維持にも役立たせようというものである。そのためには車イスなどへの移乗時に被介護者を引っ張り上げるのではなく，重心をうまく横へ移動させ，また被介護者を振り回さず，逆に介護者のほうが被介護者を中心に移動することで介護者の負担が軽減する，としている。一方で，まったく自分では起き上がることのできない被介護者に対する介助法に関しても細かい解説がなされており，介護者2人で行う移動方法も詳述されている。さらに本書では医療を専門としない一般の介護者でも可能な安全な方法も紹介されており，あらゆる人に役立つものとなっている。

以上の動作介助に関して，本書では写真を多用することで読者の理解を助けているが，やはり3次元的な動きなのでやや理解しづらいところがある。そこで本書ではさらに動画 CD-ROM を付録として添付し理解を助けている。動画の解像度はやや低いが，介助動作を理解するには十分で，写真ではわかり辛い動きが容易に理解できる。この CD は現在の一般的に使用されているパソコンなら十分実用的に見ることができ，誰でも使用可能である。この動画 CD-ROM の添付により，本書はすべての介護に携わる人にとって理解しやすいものになっている。

専門家である理学療法士は，本書を参考に，新たな手法を現在の自分の手技に取り込むことが勧められる。また医師は，介助動作の指導を求められることもあるので，本書により短期間に専門的手技を覚えることが役に立つ。さらに本書は具体的な解説が豊富で理解しやすいので，看護師，介護福祉士，その他老人施設職員や一般の家庭で家族の介護に携わるすべての人に薦められる。本書を参考にぜひとも腰痛防止と，被介護者の安全をはかっていただきたい。

(B5 頁 216 3,600 円＋税 2002 医学書院刊)