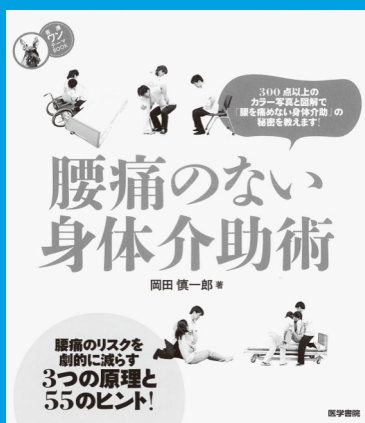


書評

《看護ワンテーマBOOK》
腰痛のない身体介助術

- 著：岡田慎一郎
- B5変型判／128頁
- 定価：本体1800円＋税
- 医学書院

評者

南東北グループ 教育看護局長
中島美津子

腰痛予防の「3つの基本原則」は
生き方のヒントとしても読めます

看護に限らず、管理職というポストはデスクワークや会議で座っている時間が増えてくる。その結果、座位による腰痛負担が増えることは間違いない。しかも重たい案件と格闘する日々。こんなはずじゃ……という管理職の皆様のために、生き方と腰痛軽減のヒントがスッと頭に入ってくる一冊の紹介です。

3つの基本原則を日常場面に応用

少し大げさに表現すれば、腰痛のない生き方ができるということは、全ての行動の軸がしっかりしているということにつながり、それは人生を有意義に楽しく過ごす必要条件とも言える。一見優柔不断に見える行動をとる人も、自分の軸に確固たるものがあれば、実はその表層を変えているだけであり、どんな文化や環境にも適応的行動をとることができる。つまり一度しかない人生を悩み苦しみながら生きることは少ないと推察する。

「は？ 人生？ 何を『腰』に関係のないこと言っているの？」とお叱りを受けそうだが、この本を読めばその理由が分かる。生き方が行動に表れるとよく言われるが、まさにこの本には、変幻自在に生きるが如く体を動かす極意が詰め込まれているのである。「腰」は文字通り体の「要」であり、行動の軸である。その腰を痛めないようにする教えは、まるで、できるだけ人生でつまづかないようにする生き方のヒントのようでもある。

しかし、哲学的な小難しい文章が並べたてたのではない。腰痛予防の3つの基本原則が明確に示され、その基本原則を、日常で遭遇する介助行動場面の1つひとつにいかに応用していくのかが、実に分かりやすい方法で解説してある逸本である。少し中身を見てみよう！

写真とイラストによる学習効果

「パート1」では、3つの基本原則、す

なわち「1. 骨盤ポジションをコントロールする」「2. 体幹をニュートラルポジションに保つ」「3. 全身の連動性を高める」の本質の意味が丁寧に分かりやすく説明される。この部分を読むだけでも人生が変わると言っても過言ではない。

「パート2」では、基本原則を受けて、具体的な事例が盛りだくさんに紹介される。写真とイラストが多用されていて実にイメージしやすく、さまざまな状況を具体的に想起することができる。小難しい解剖学的な^{うんちく}蓄よりも経験学習とのつながりを最大限活かし、ビジュアルから理解を可能にする。

まずは本文の「ポイント」を写真で確認し、さらに動きの要素だけに絞って描いてある分かりやすいイラストでイメージトレーニングもばっちり！そして、写真にはこれでもかというほど、愛らしい「骨盤くん」(拙者が勝手に名づけたのであるが)の絵が添えられている。つまり、それだけ3つの基本原則のうち骨盤に関わる「原則1」が重要だということだ。これを文章ではなくイラストで反復学習できるという、憎らしいほど教育工学的に学習効果を狙った構成となっている。充実した事例の特に最後の方は、在宅看護場面でもその効果を十二分に発揮できる。

「腰」は格言や四字熟語などで枚挙にいとまがないほどよく使われる言葉であり、それだけ人間をつかさどる大事な部分である。冒頭にも述べたが、この本は、ただ単に「腰痛防止」だけでは終わらない、実に奥の深い重みのある「ぶれない生き方」まで感じさせる内容でありながら、スッと頭に入ってくる軽快さを持っている。不思議と引き込まれる秀逸な類まれなる本である。なぜだろう？と考えた。でも、答えはすぐに分かった。著者岡田先生ご自身の真摯で実直な生き様そのものが詰まっているからだ、と。