

## 介護施設等で働く看護職の集いを開催しました

開催日：令和6年9月28日(土) 13:30~16:00

会場：岩手看護研修センター 2階研修室

参加者：13名（本部委員6名、担当常務理事1名、医療・安全対策委員2名を含む）

○講演：「メンタルヘルスと腰痛予防」

講師：介護老人保健施設敬愛荘 認定理学療法士(地域理学療法) 熊谷大輔氏

○岩手県看護協会 医療・看護安全対策委員会より情報提供

テーマ：「身体拘束について考える」

今年度は腰痛とメンタルヘルスの関係について、普段から理学療法士として現場に携わっている熊谷氏からご講演いただきました。

腰痛の実に85%が原因を特定できない「非特異的腰痛」であること、職場での腰痛の主な原因には、多くの人がまず想像するであろう姿勢・動作・環境要因のほかに、心理社会的要因もあること、原因不明の腰痛や不調は自律神経が原因かもしれないと話されました。ストレスが交感神経に作用し、興奮状態が続くと身体にダメージを与えられ痛みを生む。対策として、社交的な時間が長すぎたら、必ず一人の静かな時間を持つことを意識すること等を学びました。

また具体的なセルフケア方法として、自分でできるエクササイズを参加者皆で実践しました。力を入れて行うのではなく、ゆったりした呼吸をしながら実践することで体の力が抜け、再び仕事の場へ戻れると感じました。講義後の意見交換では、「腰痛には自律神経が関係していることをはじめて知ることができた、まずは仕事の合間の深呼吸から始めてみたい」などの意見も聞かれました。

医療・看護安全対策委員会からは身体拘束について情報提供をいただきました。やむを得ず身体拘束を行う時の留意点などを振り返るとともに、どうしたら拘束を最小化(解除)できるのかを考える、倫理的感受性を失わず対象者目線で考えることが大切であり、身体拘束をしないための具体的な看護ケアを話し合うカンファランスの重要性等も再確認する機会となりました。各施設での身体拘束に関わる現状や問題点等についても意見交換することができました。

今回の集いで学んだ、自分自身のためのメンタルヘルスは、仕事を継続するうえで重要なことです。私たち看護職が、心身ともに健やかな状態であることが、患者さん、利用者さんへのより良いケアへと繋がっていくと感じました。

