

研究課題(テーマ)	良い姿勢でベッドメイキングができるための重心を下げるからだの使い方の特徴		
研究者	所属学科等	職	氏名
代表者	看護学部	講師	岡山 未来
研究結果の概要			
<p>看護ケア場面で重要な腰痛対策「ボディメカニクス(①両足を開く、②重心を低く保つ、③前かがみにならない)」をうまくできる看護学生と、うまくできない看護学生のからだの使い方はどのように違うのか？</p> <p>この疑問を解決するため、看護学生のベッドメイキング中の重心を下げるからだの使い方の特徴として(A)【下肢筋力・骨格筋量】(B)【ベッドメイキング時の姿勢】(C)【重心移動における体重移動と脱力】について調査した。測定内容と結果は以下のとおりである。</p>			
<h3>1. 下肢筋力・骨格筋量</h3> <p>看護学生(女子)14名に対し、ロコモスキャン®を使用し下肢屈曲筋力を測定した。</p> <p>右下肢伸展筋力(体重比)&lt;1が6名、下肢伸展筋力(体重比)≥1が 8 名、左下肢伸展筋力(体重比)&lt;1が9名、下肢伸展筋力(体重比)≥1が 5 名であった。</p> <p>インボディ470を使用し SMI を測定した。SMI&lt;5.7 が 6 名、SMI≥5.7 が 8 名であった。</p>			
<h3>2. ベッドメイキング時における重心移動前後の姿勢</h3> <p>ベッドメイキング時のシーツをマットレスに入れ込む動作をカメラおよびモーションキャプチャで撮影した。カメラ映像より、ボディメカニクスがうまくできる看護学生1名、うまくできない看護学生1名(両方とも痩せ体型、SMI5.7未満)をピックアップした。</p> <p>姿勢評価に、下記①から③を抽出する。現在、解析中である。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 両足の開き具合として両つま先間の距離</li> <li>② 重心位置の移動として、両腸骨中点位置の上下移動幅</li> <li>③ 前かがみの程度を体幹前傾角度</li> <li>④ 膝関節角度</li> </ul>			
<h3>3. 重心移動における体重移動と脱力</h3> <p>体重移動として、フォースプレートによる計測を計画していたが、使用可能なフォースプレート面積が小さく、測定が十分に出来なかった。</p> <p>脱力調査については、筋電図を使用し下肢伸展筋および脊柱起立筋の計測を行った。データ解析中である。</p>			
今後の展開			
<p>結果の精選を行い、女子看護学生が重心を下げる動作におけるからだの使い方の特徴を数値化したい。調査結果を統合し、看護学生が良い姿勢でケアするためのからだの使い方に関する教育プログラムの作成につなげたいと考える。</p>			