

# 社会福祉施設における労働災害防止対策事例

## 1 腰痛予防対策（具体的な内容・費用等）

### [福祉機器の利用による対策]

- ・ 利用者の抱きかかえなどに伴う腰痛負担を軽減するため、補助金制度を利用して入浴用リフト、吊り下げ式移乗リフトを設置し、使用している。（1台120万円～300万円）
- ・ 福祉機器メーカーによる使い方講習会を行い、正しい使用方法を徹底している。
- ・ ベッド上移乗作業における腰部負担軽減のため、スライディングボードを使用している。（約5000円 外国製は約20万円）
- ・ ベッド上移乗作業における腰部負担軽減のため、スライドシートを使用している。（M社：2600円位）このシートを使用すると、体位変換や身体の位置修正介助が楽になり、介護スタッフの腰痛予防対策に効果がある。
- ・ スライディングボード用の車椅子を導入し、負荷軽減を図っている。

※ 介護労働環境向上奨励金制度があり、介護福祉機器の導入費用の1/2（上限300万円）が支給されます。詳細は以下の係までお問い合わせください。

（連絡先：東京労働局職業安定部職業対策課助成金係 ☎03-5842-6550）

**【福祉機器導入事業場 約3割】**

### [設備による対策]

- ・ 腰部への負荷軽減のため、適当な高さまでリフトアップするベッドを導入している。（奨励金より半額助成されるため購入）
- ・ 特殊浴槽の導入により、腰部への負担軽減を図っている。

### [作業管理（介助方法）による対策]

- ・ 腰部負担軽減のため、原則2人介助を指導している。特に体重の重い人を介助するときは2人作業を徹底している。
- ・ 介助作業のときは、必ず腰を落とすよう指導している。（ボディメカニクス）
- ・ 腰部に負担が大きい作業はシフト調整し、同人の負荷軽減を図っている。
- ・ 腰部に負担が大きい作業は、ワーカー間で協力体制をつくりカバーし合っている。
- ・ 腰痛予防マニュアルを作成し、当該マニュアルに基づく作業方法を徹底している。

### [作業環境管理による対策]

- ・ 厨房内における腰痛予防のため、材料等が入った荷物の重量を変更し、軽減した。

### [体操・運動による対策]

- ・ 就業前の5分間体操を行ってから勤務に就いている。
- ・ 朝礼後にラジオ体操を行っている。（CD代：約3000円）
- ・ 腰痛予防体操を朝礼時、昼休み及び午後の就業前に行っている。
- ・ 理学療法士による腰痛予防体操プログラムを作成し、朝礼後に体操を行っている。

- ・ 朝礼前に腰痛等予防体操（手首、足首、腰部など）を行っている。
- ・ 夜勤者全員に腰痛予防体操を行っている。（10分程度）
- ・ 定時に体操放送を流し、職員と利用者共に行っている。
- ・ 朝はラジオ体操、昼にリハビリ体操を行っている。
- ・ 月2回の運動（卓球など）による腰痛予防対策に取り組んでいる。
- ・ 月2回の専門家によるリフレッシュ体操及びメンタル研修などを行っている。（講師代：月1万円）
- ・ 体のゆがみを正し、腰痛を予防するため、エクササイズに使用するバランスボールを使用している。（商品代：約3000円）
- ・ 在宅介護に入る前に10分間くらい個人でストレッチしてから訪問している。
- ・ 体のメンテナンスのため、腹筋や体操を自己管理で行うよう指導したところ、腰痛が完治した。

【体操・運動導入事業場 約6割】

#### [教育・研修・講習会・指導による対策]

- ・ 指圧の先生や機能訓練指導員による、年2回の腰痛予防講習会を行っている。
  - ・ 年2から3回の腰痛予防教育を行っている。
  - ・ 新人教育の一環として、ベテランスタッフや理学療法士が移乗介助による腰痛予防のための実技教育を行っている。
  - ・ ボディメカニクス（力学的原理を活用した介護技術のことで、介護する側にとっての、無理のない自然な姿勢で介護することで、介護者自身のボディメカニクスを活用した介護は、最小の労力で疲労が少なく、腰痛防止にも繋がります。）研修を行っている。
  - ・ ベッドでの介助作業の方法に重点をおいた、腰痛予防勉強会を行っている。
  - ・ 毎月、理学療法士等の指導による腰痛予防などの勉強会を行っている。
  - ・ 毎月、外部機関による移乗作業等に関する研修会へ参加している。
  - ・ 専門医を招いて腰痛予防などの研修会を行っている。
  - ・ 介護福祉士による介護研修を毎月行っている。
  - ・ 施設内研修でトランス（移乗）作業等の研修を行っている。
  - ・ 新人研修の中で腰痛予防の必要性を整形外科医から指導している。
  - ・ 作業療法士による移乗方法等の腰痛予防指導を行っている。
  - ・ 腰痛予防ビデオを使用して研修を行っている。
  - ・ マッサージ師による腰痛予防マッサージのやり方講習会を行っている。
  - ・ 毎年10月を腰痛予防月間とし、教育や体操などを行っている。
  - ・ 日頃から適度な運動をし、腰痛予防に努めるよう指導している。
  - ・ 職場の対人ストレスも腰痛の要因であることからメンタルヘルス研修を行っている。（専門病院の先生に講師を依頼し、約10000円で開催）
- なお、研修の開催に当たって、メンタルヘルス対策支援センター（☎03-5211-4483）を利用し、無料で行ってもらった施設あり。（国の支援事業）
- ・ 腰痛予防フタッフを配置し、日々指導を行っている。
  - ・ 無料外部講師による月1回の勉強会を開催している。
  - ・ 理学療法士を非常勤で2名雇用し、ケアスタッフの業務姿勢の確認を行っている。
  - ・ フィットネスの先生を講師で招き、腰痛予防としての筋力トレーニング等をスタッフ

に対して行いながら、同時にスタッフ間のコミュニケーションを図り、心身のリフレッシュに努めている。(講師費用：1回5000円～10000万円)

- ・ 衛生管理者による研修会を年1回開催している。
- ・ 腰痛予防に関するパンフレットを配布し、自己管理を指導している。

【教育等実施事業場 約7割】

#### [補助器具による対策]

- ・ 腰痛予防ベルトを着用させている。
- ・ 介護職全員にコルセットを着用させている。

【補助器具導入事業場 約5割】

#### [健康管理による対策]

- ・ 腰痛問診を年2回行い、腰痛のある人は産業医による問診を受け予防に努めている。
- ・ 前期に腰痛問診、後期に腰部レントゲン検査を実施し、その結果から産業医による指導を行い、予防に努めている。
- ・ 健康管理調査を実施し、腰痛、肩こり、出勤の苦痛、イライラ等の予防に努めている。
- ・ 職場における腰痛予防対策指針に基づき、年2回の腰痛健康診断を行っている。(費用：1人約5000円)

【腰痛健康診断実施事業場 約5割】

#### [衛生委員会を活用した対策]

- ・ 衛生委員会メンバー（衛生管理者、産業医を含む）による月1回の職場内巡視を実施し、腰痛予防の観点から、作業環境面と作業方法面のチェック及び改善を行っている。
- ・ 衛生委員会において、腰痛予防法の検討及び研修を行っている。
- ・ 腰痛予防のためのリスクマネジメントを行っている。
- ・ 腰痛予防に関するアンケートを職員へ実施し、問題点の改善に努めている。

【委員会活用事業場 約5割】

#### [疲労回復に対する対策]

- ・ 横になってリラックスできる場所を設置し、腰部の疲労回復を図っている。
- ・ 腰部に対する疲労回復のため電動マッサージチェアを設置している。
- ・ 湿布を自由に使用できるようにしている。
- ・ 腰部に対する疲労回復のための休憩設備を設置している。

【休憩設備設置事業場 約5割】

#### [青梅労働基準監督署からの情報提供による対策]

- ・ 「介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト」を活用した対策。このチェックリストは介護作業において腰痛を発生させる直接的又は間接的なリスクを見つけ出し、リスク低減対策のための優先度を決定、対策を講じ、介護作業者の腰痛を予防することを目的として作成されたもの。(厚生労働省ホームページ参照)
- ・ 政府による介護ロボットの普及を図る予定。(費用：10万円程度)

## 2 転倒防止対策（具体的な内容・費用等）

### [掲示等の周知による対策]

- ・ 施設内の通路に荷物を置かないことを掲示し、徹底している。（掲示費：約5000円）
- ・ 階段に「足元注意！！」の掲示をし、周知徹底を図っている。
- ・ すべりやすい個所に、「すべりやすいので注意してください」の掲示をして注意喚起している。（掲示費：約50円）

### [環境整備による対策]

- ・ 施設内における電気コード等の躓く要因の排除を徹底し、転倒防止を図っている。
- ・ 施設内の床は、食べこぼしや水濡れにより滑らないよう、すぐ拭き取ることを徹底している。
- ・ 床のワックス清掃後は滑りやすいため、十分乾くまで立入禁止としている。
- ・ 通路に荷物等を置かないよう徹底している。
- ・ 自転車通勤職員が施設敷地内で冬季に雪の影響で転倒した事例があったことから、事前に融雪剤（塩化カリウム等）を散布し、転倒防止を図っている。

### [設備等による対策]

- ・ 高所作業は、安定性の良い踏み台を使用し、転倒災害防止の徹底を図っている。
- ・ 雨天時は、床上での転倒を防止するため、マットを敷いている。
- ・ 屋外階段における転倒・転落を防止するため、ステップに滑り止め対策を行っている。
- ・ 施設内のバリアフリー化を推進している。
- ・ 訪問介護において、畳部屋は滑りやすいため、滑り止めシート等を活用している。（シート代：約100円）
- ・ 動きが悪くなった入浴用ストレッチャーの早期交換により、移動時の腰痛防止や力を入れた際の転倒防止を推進している。（器機費：約100万円）
- ・ 浴室内の床タイルを水吸収性の良い特殊素材へ改善した。**【導入事業場 約2割】**
- ・ 浴室内で使用するサンダルを滑りにくい履物へ交換した。（履物代：400円）
- ・ 浴室と脱衣室との段差をつくらず、さらに床面にマットを敷き転倒防止を図っている。

### [管理面による対策]

- ・ 施設内（特に廊下や階段）で走らないよう指導している。
- ・ 利用者の行動を受け止めるとき、一緒に転倒することがあるため、後方からでなく、前方から受け止めるよう指導している。
- ・ 4S（整理・整頓・清掃・清潔）＋1S（躓）運動により、不用意に物を置くことのないよう注意し、施設内の転倒防止に努めている。**【導入事業場 約7割】**
- ・ 転倒災害の防止について、朝礼時や会議で注意事項の周知徹底を図っている。
- ・ 新任職員研修時に急いでいて車いすに躓いた災害が発生したため、あせらないような風土づくりに取り組んでいる。
- ・ 毎日の施設内巡視の際に、床が濡れていないかチェックしている。
- ・ 衛生委員（産業医を含む）による施設内定期巡視を行い、危険個所の把握改善に努めている。（4S巡視など）

- ・ ひとり安全確認による転倒防止を指導している。
- ・ 新人スタッフに先輩スタッフが転倒防止のための指導をしている。
- ・ 脚立作業を行う際は、墜落時の頭部保護のためヘルメット着用を徹底している。
- ・ 転倒予防体操（下半身強化を重点に約30分）を職員と利用者共に実施している。
- ・ 危険予知トレーニング研修（KYT）を毎月1回実施している。
- ・ 施設内の危険個所の写真を撮り、「どこがあぶないか？」など、教育に使用している。
- ・ 作業行動安全教育を実施し、転倒防止に努めている。【導入事業場 約1割】

#### [履物による対策]

- ・ 作業しやすい靴（スニーカー、運動靴など）を履くよう指導している。
- ・ 靴のひもを踏み転倒する恐れがあるため、しっかり結ぶよう指導している。また、マジックテープなどひも靴以外のものを着用するよう指導している。

【履物対策実施事業場 約7割】

#### [青梅労働基準監督署からの情報による事例]

- ・ 介護する労働者も高年齢化しているため、転倒防止対策の一環として、足腰強化に重点をおいた、「スクワット運動」を体操に取り入れている事業場あり。

◎ 厚生労働省ホームページの「安全衛生関係リーフレット等一覧」より、腰痛予防対策及び転倒災害防止に関する、以下のパンフレット等がダウンロードできますので、今後における労働災害防止対策の参考としてください。

また、当ホームページから健康管理やメンタルヘルスに関するパンフレット等もダウンロードすることができますので併せてご活用ください。

☆ 社会福祉施設における労働災害防止のために～腰痛対策・4S活動・KY活動～

☆ 社会福祉施設における労働災害防止のために～転倒、転落災害を防ぎましょう～

☆ 社会福祉施設における安全衛生対策テキスト～腰痛対策とKY活動～

☆ 介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト

★ 職場における腰痛予防対策指針（平成25年6月改訂 概要は裏面）については、厚生労働省ホームページの検索サイトより、「職場における腰痛予防対策指針」で検索し、参照してください。

※ 本事例は、平成24年10月25日及び平成25年10月11日に開催した、社会福祉施設災害防止講習会において、各事業場から情報提供があった、腰痛災害防止対策及び転倒災害防止対策をまとめたものです。

上記事例を参考に、今後における労働災害防止対策に役立てていただき、労働者が安全・安心して働くことのできる職場づくりに努めていただくようお願いいたします。

なお、本講習会の共催者であります、青梅労働基準協会のホームページ、「行政からのお知らせ」にも掲載していますのでご利用ください。

青梅労働基準監督署

# 職場における腰痛予防対策指針の改訂の概要等

## 1 主な改訂事項・ポイント

### (1) 介護作業の適用範囲・内容の充実

- ・ 「重症心身障害児施設等における介護作業」から「福祉・医療等における介護・看護作業」全般に適用を拡大。
- ・ 腰部に著しく負担がかかる移乗介助等では、リフト等の福祉機器を積極的に使用することとし、原則として人力による人の抱上げは行わせないことを記述。

### (2) リスクアセスメント、労働安全衛生マネジメントシステムの手法を記述。

- ・ リスクアセスメントは、ひとつひとつの作業内容に応じて、災害の発生（ここでは腰痛の発生）につながる要因を見つけ出し、想定される傷病の重篤度（腰痛に関しては腰部への負荷の程度）、作業頻度などからその作業のリスクの大きさを評価し、リスクの大きなものから対策を検討して実施する手法（労働安全衛生法第28条の2）。
- ・ 労働安全衛生マネジメントシステムは、事業場がリスクアセスメントの取組を組織的・継続的に実施する仕組み（労働安全衛生規則第24条の2）。
- ・ これらは、いずれも労働災害防止対策として取り組まれているものであるが、腰痛予防対策においてもこれらの手法が効果的であることから改訂指針に明記。

### (3) 一部の作業について、職場で活用できる事例を掲載（チェックリスト、作業標準の作成例、ストレッチング(体操)方法など）。

## 2 指針の構成

### (1) 一般的な腰痛予防対策の総論

- ① はじめに（指針の趣旨・目的等）
- ② 作業管理（自動化・省力化、作業姿勢等）
- ③ 作業環境管理（温度、照明、作業床面等）
- ④ 健康管理（腰痛健診、腰痛予防体操等）
- ⑤ 労働衛生教育（腰痛要因の低減措置等）
- ⑥ リスクアセスメント、労働安全衛生マネジメントシステム

### (2) 作業態様別の対策（腰痛の発生が比較的多い5つの作業）

- ① 重量物取扱い作業
- ② 立ち作業（製品の組立、サービス業等）
- ③ 座り作業（一般事務、VDT作業、窓口業務、コンベア作業等）
- ④ 福祉・医療分野等における介護・看護作業
- ⑤ 車両運転等の作業（トラック、バス・タクシー、車両系建設機械等の操作・運転）