

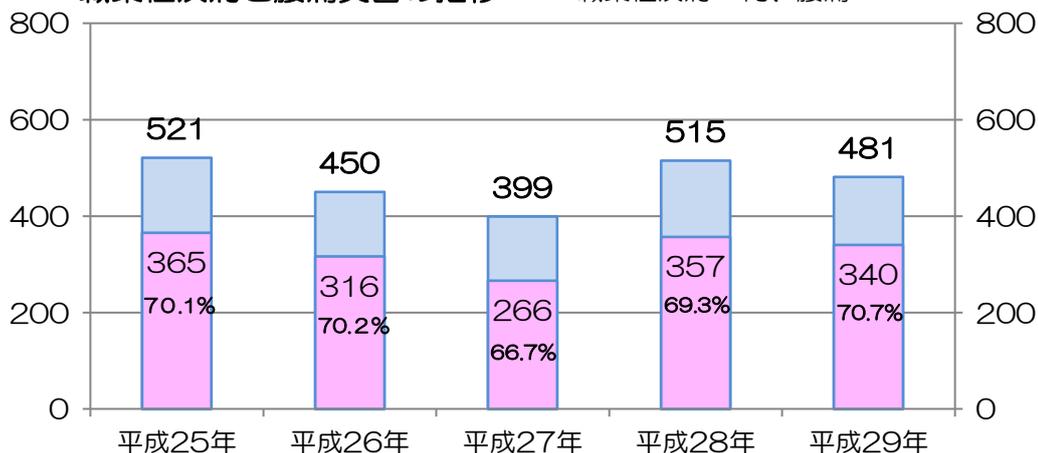
社会福祉施設の腰痛災害を無くしましょう！

大阪府内の職業性疾病は、平成 24 年以降順調に減少していましたが、平成 28 年に 515 件となり増加に転じ、平成 29 年は 481 件と僅か 5%減に止まっている。また、腰痛災害は業務上疾病の 7 割近くを占める状況で推移しており、481 件のうち、340 件が腰痛災害となっています。さらに、腰痛災害のうち、保健衛生業が 103 件と全体の約 3 割を占め、保健衛生業では、社会福祉施設が 76 件と 7 割以上を占めています。

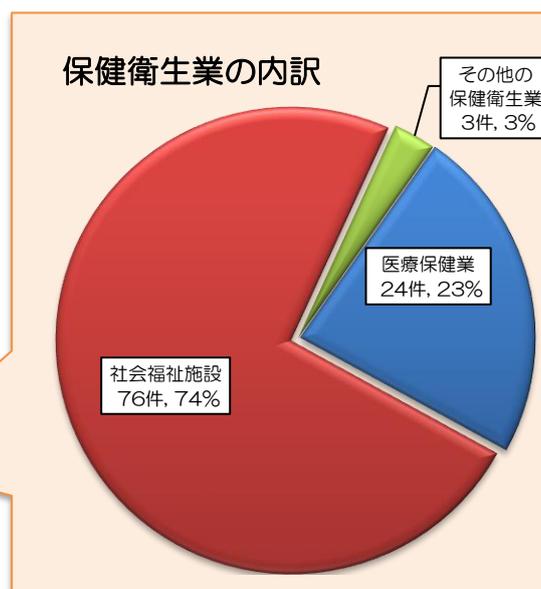
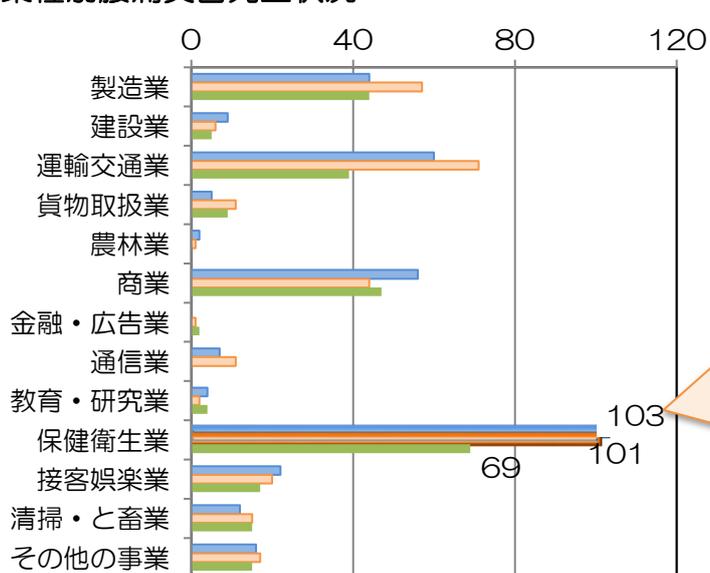
社会福祉施設の腰痛災害は、利用者の移乗介助中や入浴介助、トイレの介助など主に利用者を抱え上げた、若しくは支えた時に発生しています。

社会福祉施設の腰痛災害を防ぐには、利用者を介助する際の作業姿勢を見直すことや福祉機器を利用するほか、「ストレッチング」なども取り入れて腰痛災害の防止に努めましょう。

職業性疾病と腰痛災害の推移



業種別腰痛災害発生状況



注：統計は全て労働者死傷病報告による。

職場における災害防止対策の進め方

社会福祉施設では、利用者の安全が優先であるという意識が強く、働く人の安全と健康は二の次になってしまいがちです。しかし、労働災害は年々増加しており、腰痛対策などをはじめ、取り組まなければならない労働安全衛生上の課題がたくさんあります。これらの対策に取り組むことによって、働く人の安全と健康を守り、イキイキと働き続けることのできる職場を作ること、質の高い介護サービスを提供することができ、結果的に利用者の安全にもつながります。

そのためには、労働衛生管理体制を整備し多種多様な発生要因によるリスクに応じて、作業管理、作業環境管理、健康管理及び労働衛生教育を総合的かつ継続的に取り組むことが必要です。「職場における腰痛予防対策指針」（平成 25 年 6 月）に基づき、腰痛予防対策に求められる特性を踏まえ、リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステムの考え方を導入しつつ、労働者の健康保持増進の対策を含め、腰痛予防対策を進めましょう。

==職場における腰痛予防対策指針の主なポイント==

「労働衛生の3管理」

働く人の健康を守るための「労働衛生管理」の基本となる考え方として、「作業管理」、「作業環境管理」、「健康管理」があります。「作業環境管理」とは、働く職場の環境が原因となって、健康を損なうことがないように環境を整えること、「作業管理」とは、作業時間の適正化や作業方法などの改善を行うこと、「健康管理」は、健康診断とその結果に基づいた対策を行うことを言います。

<労働衛生管理体制>

安全衛生管理体制の整備

理事長や施設長などのトップが労働災害防止の必要性を理解して方針を示した上で、担当部署を決め、担当者を選任します。

業種 規模 (労働者数)	社会福祉施設 (労働安全衛生法施行令第2条第3号の業種)
50~999人 ※1	事業者 ↓ 衛生管理者 規模に応じ1~3人 ↓ 衛生委員会 産業医 安全推進者※2
10~49人	事業者 ↓ 衛生推進者 安全衛生懇談会の実施など労働者の意見を聴く機会を設けること
1~9人	事業者 安全衛生懇談会の実施など労働者の意見を聴く機会を設けること

※1 1,000人以上の事業場では、これらに加え総括安全衛生管理者を選任する必要があります。

※2 常時10人以上の労働者を使用する事業場では、安全推進者を選任する必要があります。

作業の管理

- ▶省力化
腰に負担のかかる作業については、リフトなどを積極的に使用するなど、省力化を行い腰への負担を軽減する
- ▶作業姿勢・動作
不自然な姿勢を取らないようにすることや取っても頻度や時間を減らすようにする
- ▶作業の実施体制
腰に過度の負担がかかる作業では、無理に一人で作業しない
- ▶作業標準の策定
作業姿勢、動作、手順、時間などについて作業標準を策定する
- ▶休憩・作業量、作業の組合せ
適宜、休憩時間を設け、姿勢を変えるようにすることや過労を引き起こすような長時間労働は避ける
- ▶靴、服装など
足に合った靴を使用することや作業服も動きやすく着心地を考慮したものにする

作業環境の管理

- ▶作業する場所の床面
作業場所の床面は、できるだけ凹凸や段差が無く滑りにくいものとする
- ▶照明
安全が確認できるように適切な照度を保つ
- ▶作業空間・設備の配置など
作業に支障がないよう十分に広い作業空間を確保する

健康管理

- ▶健康診断
医師による腰痛の健康診断を実施する（6カ月以内に1回）
- ▶腰痛予防体操
ストレッチを中心とした腰痛予防体操の実施

労働衛生教育

- ▶労働衛生教育
- ▶心理・社会的要因に関する留意点
- ▶健康の保持増進のための措置

「労働（安全）衛生教育」

労働者の健康を確保するためには、「労働衛生の3管理」を進めるとともに、労働者が正しい知識を持って理解して作業を行うために「労働（安全）衛生教育」が必要となります。

<リスクアセスメント>

リスクアセスメントは、それぞれの作業内容に応じて、腰痛の発生につながる要因を見つけ出し、想定される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です。

<労働安全衛生マネジメントシステム>

リスクアセスメントの結果を基に、予防対策の推進についての「計画（Plan）」を立て、それを「実施（Do）」し、実施結果を「評価（Check）」し、「見直し・改善（Act）」するという一連のサイクル（PDCAサイクル）により、継続的・体系的に取り組むことができます。

腰痛災害防止の具体的な内容

介護労働者の腰痛は、主に「人力での利用者の抱え上げ」や「前屈み」、「中腰」、「ひねり」などの不自然な姿勢を取ることで生じています。腰痛の発生している介助内容は、移乗介助が最も多く、次いで入浴介助、トイレ介助、おむつ交換があげられます。また、移乗に伴う座り直しやベッド上での移動、食事介助も腰に負担のかかる作業となっています。

これらの介助の種類を問わず、全ての介助に共通する基本的な腰痛予防対策として重要なのは、「人力での利用者の抱え上げは、原則、行わないこと」と「福祉用具を活用すること」です。

以下に、移乗介助の具体的な腰痛対策の一例について記載します（イラストの左上の「○」は「よい例（推奨）」、「×」は「悪い例（推奨しない）」を表しています）。

移乗介助

【腰痛の事例・原因】

利用者をベッドから車椅子、車椅子からストレッチャーなどに移乗させる場合、介護労働者は「前屈み」や「中腰」の姿勢から利用者を抱え上げ、体を「ひねって」移乗させることがあります。また、寝ている利用者を「中腰」姿勢から両腕で抱え上げて移乗させることもあります。

これらの動作では、介護労働者の腰部に過度の負担がかかり、腰痛を引き起こす原因になります。一方、利用者にとっても、抱え上げられる時に体がこわばり、決して快適な介助ではありません。



【対策】

- 「人力での抱え上げ」は行わず、利用者の残存機能を活用：
移乗介助では、「人力での利用者の抱え上げ」は、原則、行わないようにし、利用者の残存する機能を活かすことを考えます。
例えば、利用者にベッドの手すりや車椅子の肘掛けを握るなどしてもらっただけでも、介護労働者の負担は小さくなり、また、利用者の残存機能の維持にも役立ちます。
その際、利用者には必ず、どのような動作をするのかを優しく伝えてください。

×



人力のみで抱え上げを行っており、腰に大きな負担となります。



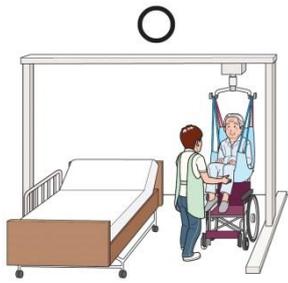
スライディングボードを使用することにより、腰の負担は小さくなります。

【対策】

- スライディングボード・スライディングシートの使用：
次に、利用者の状態に合った福祉用具の使用を考えます。
座位姿勢が取れるものの自力で移乗できない利用者は、力任せに抱え上げるのではなく、スライディングボードやスライディングシートを使用して水平方向に移乗させます。特に皮膚が弱い利用者には、スライディングシートの使用を検討します。また、体重が重かったり、マットレスが柔らかかったりする場合には、スライディングボードとスライディングシートを併用してみるのも一つの方法です。

【対策】

- リフトの使用：
介護労働者が抱え上げなければ移乗介助できない利用者には、リフトを使用します。
その際、リフト用の吊り具（スリング）は、利用者の体格や用途に合わせて選びます。また、ベッドとストレッチャーの高さを合わせて、スライディングシートにより水平方向に移乗させる方法も有効です。



【対策】

- 「前屈み」、「中腰」、「ひねり」などの不自然な姿勢はとらない：
「前屈み」、「中腰」、「ひねり」などの体に負担となる不自然な姿勢は取らないようにします。これは、福祉用具を使用している時も使用していない時も同様です。
なお、どうしても、こうした姿勢を取らざるを得ない場合は、手や膝をベッドの上や床、壁、手すりなどに着いて、体を支えるようにします。以前は、利用者のベッドの上に肘や膝を着くのはタブーとされてきましたが、現在は介護労働者自身の体を守るために必要だと考えられています。

リスク“ゼロ”大阪推進運動

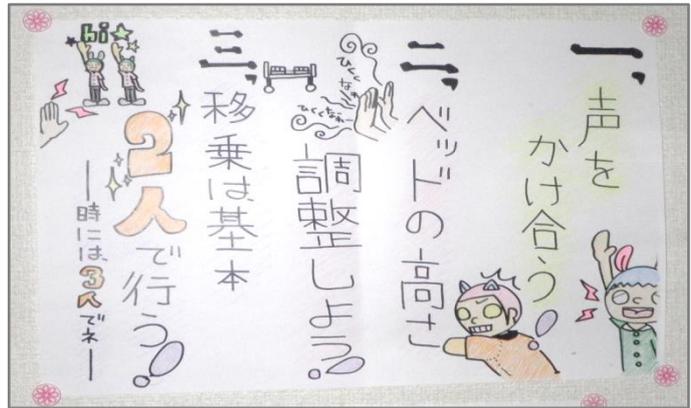
安全見える化活動

<作業手順の見える化事例>

介護施設の危険な部分を目で見分けるようにすることは、大変大きな効果があります。安全の見える化をしたポスターなどを、スタッフルームなどに掲示している事例です。

手作りの方が、活字より親しみがあり、目につきやすく、記憶に残る効果があるため、介護ヘルパーが、腰痛防止にかかるポスターを、手作りで作成し掲示しています。

安全見える化活動は、リスク“ゼロ”大阪推進運動の中で推進している5つの活動の内の1つで、健康が確保され安全・安心な職場を実現するため、工場、現場、事務所、店舗などの職場に潜む危険や安全衛生活動等を積極的に目に見える形にすることにより、労使の自主的な労働災害防止活動を促進するための活動です。



腰痛予防エクササイズ ～職場で簡単にできるストレッチング～

【ストレッチングの効果】

腰痛は、腰部やその周囲の筋肉が緊張することによって引き起こされます。これを予防するためには、腰部や背中、脚の筋肉の状態を良好に保つことが大切です。具体的には、筋肉の柔軟性を保つこと、筋肉の血流量を増やすこと、気持ちをリラックスさせ筋緊張を低下させることが必要となります。これらを向上させる方法としてストレッチングは非常に効果的であり、また、安全面からも、特に優れていると考えられます。

ストレッチングの効果については、研究論文や書籍などでさまざまなものが紹介されており、次のとおりまとめることができます。

・疲労回復

筋肉の血流量が増加することで、筋肉内の疲労物質が排除され、酸素などの供給がスムーズに行われます。

・けがの予防

筋肉の柔軟性が増すことで、筋肉そのものが効率よく収縮と弛緩を繰り返すことができます。また、関節の可動域が広がるために可動域に余裕が生まれ動きがスムーズになり、肉離れや腱鞘炎などの予防につながります。

・リラクゼーション

筋疲労が緩和され、筋興奮を抑えることができ、気持ちをリラックスさせることができます。

【ストレッチングの一例】

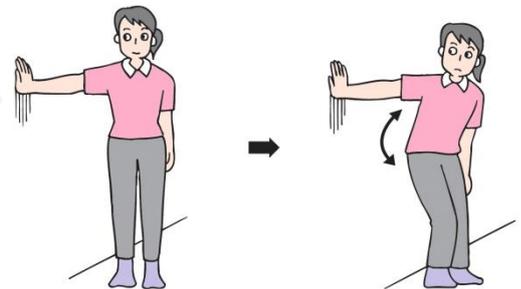


下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング

テーブル等に手を置き、ふくらはぎから太ももの後ろ側を伸ばします。20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

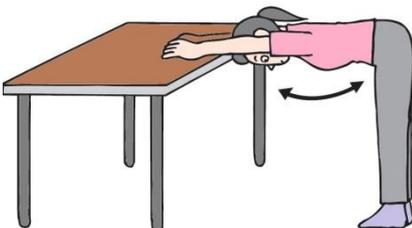
わき腹・腰のストレッチング

壁の横に立ち、壁に片方の手をつきます。そのまま壁側に腰を突き出し、寄り掛かるようにしてゆっくりと腰を伸ばします
(左右それぞれ実施)



テーブルを利用した上半身のストレッチング

腰を曲げ、テーブル等に手を置き、20～30秒間姿勢を維持し、背中を1～3回伸ばします



「参考」 腰痛予防に係る各種資料等は、厚生労働省ホームページに掲載しています。

厚生労働省> 政策について> 分野別の政策一覧> 雇用・労働> 労働基準> 安全・衛生> 職場における労働衛生対策> 腰痛予防対策

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anken/anzeneisei02.html