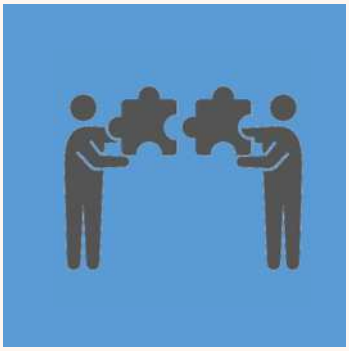
“転ばぬ先のチエ”
きっと見つかる



介護施設編

SAFE
Safer
Action
For
Employees

職場の災害防止対策ヒント集

“ケガをしない職場“のためにできることから始めませんか

SAFEコンソーシアムポータルサイト SAFEコンソーシアムポータルサイト SAFEコンソーシアムポータルサイト SAFEコンソーシアムポータルサイト

北海道介護施設SAFE協議会・北海道労働局

「SAFE」は働く人だけでなく、家族、事業者、地域のすべての人の幸せのために、労働災害を改めて社会問題としてとらえ、顧客も含めたステークホルダー全員で解決策を考え、取り組んでいくための活動体です。

事例1　介護ロボット等を活用した腰痛予防対策

社会福祉法人 渓仁会

○ポイント

- 介護ロボットや福祉用具を活用して腰痛を予防した。
- 腰痛予防のための体操やストレッチを実施した。

介護ロボットの活用

ベッドの縦半分が自動で起き上がり、車いすに変形するベッド

ロボットが利用者を抱き上げて、ベッド・車いす間の移乗をアシスト

福祉用具の活用

スライディングボードによって、利用者を持ち上げることなくベッドから車いすなどへの移乗が可能に。

腰痛予防体操・ストレッチの実施

ストレッチ方法を示した紙を掲示

- 移乗介護ロボットを活用して立ち上がりが困難な利用者を抱えることで腰痛を予防しました。
- スライディングボードを活用して、持ち上げない介護を実践しました。
- 腰痛予防を促すため、腰痛予防体操を実施したほか、腰痛予防のためのストレッチ方法を示した紙をトイレやロッカー前に掲示しました。

○介護ロボットを活用することで、介護職員の身体への負担が軽減されて**人材の定着にもつながる**ね。
○腰痛を予防するためには、作業方法の改善だけでなく、体操等による職員の**身体機能へのアプローチも不可欠**だね。

てんとう防止君

事例2　滑りにくい靴や見守りシステムで職場のケガを防ぐ！

社会福祉法人 渓仁会

○ポイント

・転倒によるケガを防止するため、浴室に滑りにくい靴を導入した。
・介護職員の負担を軽減するため、見守りロボットを導入した。

滑りにくい靴を導入

床が濡れている浴室では転倒リスクが高い。

→ 靴底に防滑素材を施した靴を導入して転倒を防止！

見守りシステムを導入

利用者のベットからの起き上がりを検知して、通知する見守りシステムを導入して、職員の負担を軽減！

・浴室は、滑って転倒するリスクがあります。そこで、滑りにくいサンダルを導入して、転倒を防止しました。
・カメラ型見守りロボットの使用により、遠隔で利用者の状況確認ができます。

○滑りにくい靴の導入は、取り入れやすく効果的な対策だね。
○見守りロボットを導入することで、巡回の頻度が減って転倒防止にもつながるね。

てんとう防止君

事例3

介護技術研修を通じて介護者・利用者の負担減を目指す

社会福祉法人 渓仁会

○ポイント

・職員の身体的負担を軽減させるため、介護技術の研修を実施した。

新入介護職員に負担の少ない移乗介護の研修を実施！

②2023新入職員研修「介護技術」ボディメカニクス-移動介助-

研修内容は動画で共有！

・職員にとっても利用者にとっても負担の少ない介護を目指し、新入介護職員を対象として移乗介助の技術を教育する介護技術研修を実施しました。
・研修内容は動画で公開しており、新入職員以外の職員にも共有しています。
・そのほか、リハビリを担当する職員による安楽なトランス方法についての学習会や毎月の役職者会議内で持ち上げない介護についての課題共有・検討を行っています。

○研修内容を動画で共有することで、効率的に教育できるね。
○介護職員の負担軽減のための“持ち上げない介護”を**施設全体として取り組んでいる**点が素晴らしいね。

てんとう防止君

事例4

「抱えない介護」の実践で安心・安全に働ける職場を目指す

医療法人 豊成会 老人保健施設 ウェルビー Well Be

○ポイント

・**天井走行リフト**を設置し、腰痛発生を防いだ
・理学療法士がスタッフに**腰が楽になる工夫**を指導した

天井走行型リフトのメリット
・一人で安全な介助が可能
・どのようなベッドでも使用が可能
・小スペースで使用が可能
・最短距離での移動が可能
・保管スペースが不要
・保管場所との行き来が不要

↑天井走行リフト本体

↓入浴時には、より正確な体重測定ができるため、リフト本体に体重計を装備

↑リフト用体重計

これまでは・・・
●ベッド⇔車椅子の移乗介助により、腰痛が職業病のように蔓延していました。
●腰痛による休職、労災、退職に繋がり、生活に影響を及ぼすケースも散見されていました。

▼

対策後は・・・
●全ての居室と脱衣場に天井走行リフトを整備することで、「**抱えない介護**」を実践し、腰痛発生のリスクを**大幅に軽減**。
●同時に腰が楽になるちょっとした工夫（高さを変える、屈まないでできる）などを理学療法士がスタッフに指導することで、**腰痛の訴えや悩みが聞かれなくなりました。**

○介護者も要介護者も**どちらも負担が減る**素晴らしい設備だね。
○自分ではなかなか気がつかない日常の**ちょっとした工夫**で腰痛の予防ができるなんてすごいね！

てんとう防止君

事例5

ペガサス100人100回 起立着座訓練の実施！

社会医療法人 ペガサス

○ポイント

・転倒災害防止のため、効率的に**筋力増強**ができる手段を検討した結果、職員100名(多職種)による**起立着座訓練**の動画を作成した。

○転倒災害発生件数

2021年７月～９月　２件

▼ 導入後

2022年７月～９月　**０件に！**

○実践した職員からの声

・立って座るだけの簡単な運動で継続できそう。

・日常的な動作であり、無理なくできる。

・医学的に推奨されているうえに、身近な職員が登場し、楽しく続けられる。

●職員に転倒災害が起きている問題の共有を行い、対策について検討を行いました。

●検討の結果、効率的に筋力増強ができる手段が良いと意見がまとまり、多職種の職員が集まった検討チームを発足し、具体的な方法について討議を行いました。

●そこで、多職種の職員100名による起立着座動画を作成し、職員向けに公開・周知を行いました。

○特定の職員だけが取組むのではなく、**全体として**災害防止を目指していていいね！
○今後も効果が継続して続いていけば、一般向けに動画を公開してみるのもいいかもね。

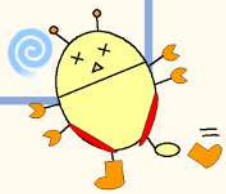
事例6　腰痛予防セミナーの開催

公益財団法人 介護労働安定センター

○ポイント

・腰痛予防のための**座学**、**実技＋腰痛予防体操**を取り入れた。

座学



＋

実技・腰痛予防体操

＝

腰痛予防！

●介護従事者向けに、腰痛から身を守るために必要なこと、**腰痛予防体操**や介護技術の紹介等を動画を含めたわかりやすい**解説と実演による無料セミナー**を実施しています。

●腰痛の**原因は腰だけではない**こと、予防対策には**仕事上の問題**(介護技術、福祉用具を知る、利用者の動きを見る)や**自身の問題**(普段の姿勢、生活習慣、足腰の柔軟性)があることなど、**解説と動画や体操**などを交え実施しています。

○腰痛の原因を**専門的な知見**から、わかりやすく伝えてくれているし、**作業姿勢**についても教えてくれてもらえるね。
○予防体操も教えてくれるから**安心して働ける**気持ちになるね。

てんとう防止君

事例7

労災リスクを「見える化」する最新テクノロジー

Next FM Provider 大成株式会社

AYUMI BIONICS

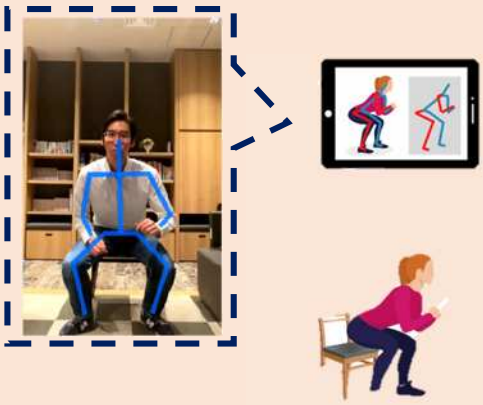
○ポイント

・AIシステムを用いて従業員の足腰力を評価し、労災リスクの**「見える化」**を行った。

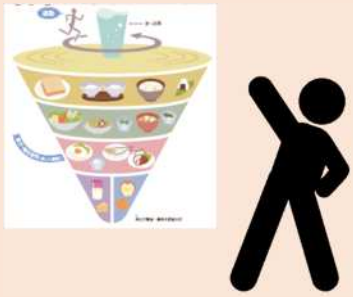
○ビルメンテナンス業における事故の型別労働災害発生状況

ビルメンテナンス業では、
行動災害が**84%** を占める

従業員の動作をAIが解析し、足腰力と労災リスクを見える化する



労災ハイリスク者に運動と栄養のフォローアップ



●ビルメンテナンス業では中高年従業員が多く、行動労災が多数発生しています。
また、従業員数が多いため、ひとりひとりの状況に合わせた**対策が難しい状況**でした。

●こうした状況の中で、**AIシステム**による従業員の**足腰力の衰えを定量化**することで労災リスクを「見える化」しました。

●選定された労災ハイリスク者には、ガイドラインに沿った**運動と栄養のフォローアップ**を行い、労災リスクを改善する取組みを行いました。

○**人間の目では気がつかない**リスクまでAIが分析してくれて、**今まで以上に**災害防止の効果が期待できるね。

社会福祉法人あいの土山福祉会

事例8

腰痛ゼロを目指せ！！

○ポイント

・腰痛防止のため**最新の介護機器**を多数導入し、負担を軽減した。

○導入された最新介護機器たち

←電動移乗リフト

・電動リフトを使用した移乗介助を徹底。人力で抱えることはしない(10台以上整備)。

自動体圧分散マット→

・電気で自動的に体圧分散するので、人力での寝返り介助を行わなくても良い(モルテン社製)。

↑アクアタイザー

・ウォーターベッド型マッサージ器休憩中等に使用。

●移乗介助や入浴介助において**腰部に負担がかかる**ことで、腰痛を引き起こしたり、時には離職につながる可能性があります。

●これらの負担を軽減するために、当施設では**最新の介護機器**を多数導入し、人力での移乗介助は原則行わないようにしました。

●これらの機器導入後は、腰痛を理由に離職した職員は**ゼロ**となっており、一定の効果がみられています。

○**自動化**できるものは積極的に取り入れていくことで職員の負担を軽減することができるね。
○導入した**効果も顕著に表れていて**、取組みの的確さが伝わってくるね。

てんとう防止君

北海道介護施設ＳＡＦＥ協議会・北海道労働局

事例9

安心・安全な介護職場を「仕組み」で実現！

社会福祉法人 松 美 会

○ポイント

・介護職場の課題解決に向けて、**職場の環境整備**だけでなく、**職員の心身ケア**等の観点からも取組みを行った。

○課題解決に向けた４つの観点

技術
・ノーリフティングケアの推進

環境
・自職場の危険源の特定
・職場環境の他者点検

身体
・職員の腰痛等健康調査
・調査結果に基づき看護職による健康面談

心
・職員の仕事満足度調査
・ストレスチェック

危険源の洗い出し
↓
危険度の優先順位付け
↓
対応策の計画、結果評価・改善
↓
ISO45001の認証取得

●介護職場では、腰痛をはじめとする**労働災害が減らない**ことや**心的ストレスが多く**離職者が多いことなどが長年課題となっています。

●これらの課題解決に向けて、当施設では「**技術・環境・身体・心**」の観点から様々な取組みを行い、安心・安全な介護職場を目指しています。

●特に「環境」の観点では職員ひとりひとりが問題に向き合って解決に向けた取組みを行ったことで、労働安全衛生マネジメントシステム**ISO45001**の認証を取得することができました。

○職場環境(設備等)のような**外部要素**だけでなく、職員の身体や心などの**内部要素**もケアする仕組みがあると、働く側としても**安心**して仕事ができるね。

てんとう防止君

事例10 入居者の残存能力活用による介護職の腰痛予防・負担軽減

SOMPOケア 介護の未来を変えていく

○ポイント

・施設の入居者に対し**リハビリ専門職によるアセスメント**を実施し、**自立支援・残存能力活用**の観点から介助方法を提案した。

・入居中のAさん(要介護５)の例

1.現状

・前方から抱える形での移乗介助
→職員の腰への**負担大**

2.リハビリ専門職によるアセスメント

・両足の筋力低下により立ち上りは難しい。
・手すりなどにつかまると、お尻をわずかに浮かせられる程度の筋力は残っていた。

3.提案

・Aさんの残存能力を発揮し、かつ介護職に負担の少ない、**後方からの介助方法**を提案。
・介護手順書を作成し、現場スタッフに展開

4.結果

・職員全員がAさんの能力を把握することができ、**以前より移乗介助が楽になった**との声が聞かれるようになる。
・Aさんも残存能力を活用することで**以前より動作がスムーズ**になっている。

●当社ではリハビリ**専門職(理学療法士)**が入居者に対し、能力評価・アセスメントを実施し、**自立支援・残存能力活用**の観点から介助方法を提案しています。

●提案をもとに**介護手順書**を作成し、現場スタッフに展開することで、介護職の腰への負担軽減が見られました。

●リハビリ専門職介入により様々な効果が期待されているところですが、人員確保が難しいこと等課題もあるので、**遠隔でのアセスメント**などを検討しながら、本取組みを続けていきます。

○ただ一方的に職員の負担軽減を考えるだけでなく、**入居者の方々の能力**を考え、**一人一人に合った介助方法**を実践できるのは素晴らしいね。

てんとう防止君

北海道介護施設ＳＡＦＥ協議会・北海道労働局

事例11

安全パトロールによる職場内の環境整備

○ポイント

・**安全パトロール**により職場内の危険箇所を把握し、**４Ｓ活動(整理・整頓・清掃・清潔)** の促進に努めた。

～～安全パトロール～～

・複数の視点による**危険箇所の把握**
・把握した危険箇所の**改善**(右図)

・ライトの設置

・すべらない靴の支給

～～転倒をしない健康づくり～～

・県や市主催の健康づくり活動。ウォーキングイベントへの参加、万歩計貸し出し。
・職場内でのラジオ体操の実施

●毎年、職場内で転倒災害が続いていたことを受け、令和元年度より「**安全パトロール**」を実施しています。

●**複数の視点**で職場内をパトロールすることにより、転倒の可能性のある危険箇所の改善を事前にできるようになりました。

●また、環境面の整備だけでなく**転倒しない健康づくり**の取り組みも実施しており、様々な視点から**４Ｓ活動の促進**に努めています。

○安全パトロールによって、**職員自ら危険箇所を認識**できるから災害防止につながるね。
○万歩計のように、自分の**取り組みが数値化**されるともっと頑張ろうという気持ちになるね。

てんとう防止君

安全衛生お役立ち情報

○日本労働安全衛生コンサルタント会

労働安全･衛生コンサルタント（国家資格）が事業場の診断や指導を行います。

○転倒災害防止リーフレット

近年、中高年齢の女性労働者を中心に、職場で転んで骨折する等の「転倒災害」が急増しています。
リーフレットを活用して被害の防止･軽減に取り組みましょう。

○産業保健総合支援センター

産業保健総合支援センターでは、理学療法士を事業場に派遣して、運動指導等を行うサービスを提供しています。

○エイジフレンドリーガイドライン

高年齢者の安全と健康確保のために、事業者及び労働者が取り組むべき事項を取りまとめました。

○メンタルヘルス対策

労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止することを主な目的として、ストレスチェック制度の実施マニュアル等を掲載しています。

○エイジフレンドリー補助金

高年齢労働者の労働災害防止対策や、労働者の転倒や腰痛を防止するための専門家による運動指導の導入等を行う中小企業事業者に対して、一定の補助金を交付しています。

○職場における熱中症予防情報

職場における熱中症予防対策に関するコンテンツ（動画教材やガイドブック等）を掲載しています。

○中小規模事業場 安全衛生サポート事業

専門家が現場や作業の問題を示して、改善のアドバイスを無料で行っています。
対象は100人未満の事業場です。

○外国人労働者の 安全衛生対策について

厚生労働省では、外国人労働者の安全衛生対策に活用いただける教材を提供しています。

北海道介護施設ＳＡＦＥ協議会･北海道労働局

（2024.10）