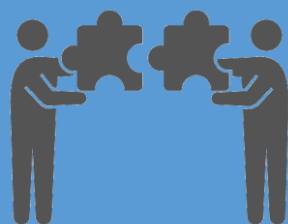


“転ばぬ先のチエ”
きっと見つかる



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



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。

「抱えない介護」の実践で 安心・安全に働ける職場を目指す

事例 1

〇ポイント

- ・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。

〇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。

〇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

ペガサス100人100回 起立着座訓練の実施！



〇ポイント

・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。



〇転倒災害発生件数

2021年7月～9月 2件

2022年7月～9月 **0件に!**

導入後

〇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。

〇特定の職員だけが取り組むのではなく、**全体として**災害防止を目指していいね！

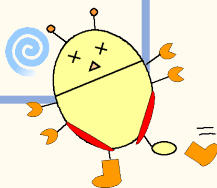
〇今後も効果が継続して続いていけば、一般向けに動画を公開してみるのもいいかもね。



○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。



事例 4 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

〇ポイント

・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。

〇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

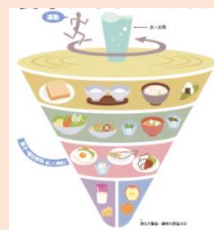


ビルメンテナンス業では、
行動災害が**84%**を占める

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。

〇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。



○ポイント

・肩こりや腰痛など労働災害防止のため、スポーツクラブと共同で「**オリジナルANAグループ体操**」を制作した。

○オリジナル体操の様子



労働災害発生率
35%減

日常的な運動実施率
8.6%増

YouTube再生回数
7.5万回

←Youtubeはこちらから！

- 従業員の業務中の**ケガ発生**の防止、肩こりや腰痛など**労働災害**の防止に向けた意識を向上させるべく、業務開始前の**準備体操**として取り入れています。
- 従業員がそれぞれの立場でお客様と繋がっていると実感できる**歌詞、メロディやANAグループらしい動き（飛行機ポーズ）**などを取り入れ、笑顔で楽しく体を動かせるよう工夫しています。
- 海外で勤務する従業員も一緒に楽しめるよう**ANA Group Taisou(英語版)**を制作し、発信しています。また、**YouTube**上にも動画を公開しており、どなたでもお気軽に体験できます。

○“飛行機ポーズ”のように企業の強みを活かして、**どんな人でも馴染みやすい**ような体操となっているね！

○YouTube上にも公開されているみたいだから、僕も今度やってみようかな。



腰痛ゼロを目指せ！！

〇ポイント

- ・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。

〇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)。



↑ 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。

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)。



- 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。

〇**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。

〇導入した**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。



安心・安全な介護職場を「仕組み」で実現！



〇ポイント

・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。

〇課題解決に向けた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。

〇職場環境(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。



事例8 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

〇ポイント

・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さんの残存能力を發揮し、
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

項目	内容
1. 現状	前方から抱える形での移乗介助による職員への負担が大きい。
2. アセスメント	リハビリ専門職によるアセスメントを実施し、両足の筋力低下により立ち上りが難しいと判明。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さんの残存能力を發揮し、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。

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。

〇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。



ノーリフトケア & 腰痛予防体操

〇ポイント

・腰痛予防のために、介護ロボット活用による「**ノーリフトケア**」の実践及び「**腰痛予防体操**」の作成を行った。

腰痛予防のための代表的な 2 つの取り組み

ノーリフトケア ～抱えない介護～



スライディングシートやリフト、介護ロボットを活用し、**ノーリフトケア**に取り組んでいる。

腰痛予防体操



腰痛予防のために身体の使い方を動画で分かりやすく説明。**セルフケア**にも活用。

専門学校健祥会
学園理学療法学科
科教員による説明
付き

- 本グループは職員の健康維持増進のために、**腰痛予防対策を重点項目**として継続的に取り組んでいます。
- 代表的な取り組みとして「**ノーリフトケア～抱えない介護～**」及び「**腰痛予防体操**」の2つが挙げられます。
- また、令和4年度は5月を**腰痛予防月間**と定め研修会等を実施し、職業病ともいわれる腰痛に積極的な対策を講じています。

〇**職員自らの健康**に着目して、簡単な体操で腰痛予防できると取り組みやすくいいね！

〇体操は**外国語版を作成中**とのことなので、今後さらにこの活動を広めていきたいね。



安全パトロールによる 職場内の環境整備



事例10

〇ポイント

・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。

〇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。

〇万歩計のように、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。





安全衛生お役立ち情報



○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。



○OSTOP！転倒災害プロジェクト

死傷災害で最も件数が多い「転倒災害」を減少させるため、転倒災害プロジェクトを推進しています。



○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たものです。



○労働災害を減少させた 好事例の紹介

小売業、飲食店、社会福祉施設で取り組まれた企業事例を紹介しています。



○OSTOP！熱中症 クールワークキャンペーン

熱中症による重篤な災害を防ぐために、職場における熱中症予防対策の徹底を図ることを目的としています。



○介護労働者の転倒防止対策 リーフレット

介護労働者の転倒災害の傾向、転倒災害防止対策について、「つまづき」「滑り」による転倒の原因と対策がチェックできるリーフレットです。



○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。



○エイジフレンドリーガイドライン

高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。



○ミライサポプラス（中小企業庁）

中小企業・小規模事業場を対象に、事業者や専門家と情報交換できる支援サイトです。

