

腰痛予防等に係る講習会を開催しました

平成 28 年 12 月 16 日に小田原保健福祉事務所と小田原労働基準監督署の共催による「腰痛予防等に係る講習会」を 90 名の出席者のもと開催しました。

この講習会は、社会福祉施設で多発している腰痛災害の対策徹底、適切な労務管理の実施及び認知症に係る知識の取得などを目的に開催したものです。



開会の挨拶をする松淵労働基準監督署長



講習会の様子

講習会の最初の項目として、小田原労働基準監督署の原地方産業安全専門官から災害発生状況や安全衛生管理の以下の基本事項について説明しました。

平成 28 年に小田原労働基準監督署管内の社会福祉施設において発生した休業 4 日以上の労働災害は 25 件(速報値)で前年同期の 15 件に対して増加傾向であること。

災害の内容を事故の型別に分類すると、最も多いのが「動作の反動・無理な動作」で 13 件、次いで「転倒」が 6 件であり、この 2 つで全体の 76 パーセントを占めており、「動作の反動・無理な動作」で発生した災害の多くが腰痛災害であること。

労働災害を防止するためには、第 1 に安全衛生管理体制の構築を行うこと。

安全衛生管理活動では、腰痛及び転倒災害防止について重点的に取り組み、「職場における腰痛予防対策指針」及び「STOP! 転倒災害プロジェクト」に基づく措置を講じること。

雇い入れ時等の健康診断及び定期健康診断を適切に実施し、結果に異常所見を認める者については医師から就業上の措置の必要性など意見を聴く必要があること。

平成 28 年 12 月 1 日から義務化されたストレスチェックの実施などにより、メンタルヘルス対策に積極的に取り組むこと。

次に、小田原労働基準監督署の今井監督課長から労務管理の以下の基本的な事項について説明しました。

神奈川県最低賃金が平成 28 年 10 月 1 日に時間額 930 円に改定されていること。最低賃金ワン・ストップ無料相談窓口として、神奈川県最低賃金相談支援センターが窓口となってい

るとともに業務改善助成金などの助成金が拡充されていること。
平成 24 年 8 月に成立した「改正労働契約法」(平成 25 年 4 月 1 日施行)により有期契約労働者の無期転換ルールが導入されていること。無期転換ルールとは、有期労働契約が 5 年を超えて反復更新された場合、有期契約労働者の申込みにより、期間の定めのない契約に転換されるというもので、通算契約期間は平成 25 年 4 月 1 日以降に開始した有期労働契約から算定する。今から無期転換ルールへの対応準備をお願いしたいこと。
就業規則、36 協定届は事業場単位での届出が必要であること。事業場とは、企業ごとではなく、本店、支店、営業所など一つの企業でも場所が離れている場合は別の事業場として取扱うが、事業場ごとの届出となっていないものが見受けられるのでご留意いただきたいこと。



事例発表を行った(社福)東洋会の熊谷氏

次に、小田原労働基準監督署管内に所在する社会福祉施設である「社会福祉法人東洋会 特別養護老人ホームジョイヴィレッジ」の施設長 熊谷 久子 氏から安全衛生活動について以下の内容の事例発表が行われました。

平成 26 年 11 月開設当初から「入居者は勿論、職員にも優しい安全安楽な介護機器・用具の整備」をコンセプトに掲げ、低床ベット・多機能車いす・特殊浴槽・スライディングシート(ボード)などの整備を図っている。

腰痛発症リスクの高い移乗・移動作業について、スライディングシート(ボード)などの扱い方に関する研修を実施しており、このほかメンタルヘルス研修、KYT演習を計画的に実施している。

腰痛予防を目的に、定期的に外部講師を活用してワンコインヨガを実施している。

今後の腰痛予防の取り組みを有効なものとするため、職員に実態調査を実施した。

(調査で判明した事項)

- ・現在腰痛がある職員と過去に腰痛を経験した職員を併せると全体の 8 割強を占めた。
- ・腰痛を感じるのは業務中や夜間が多い。
- ・腰痛を感じる業務は、「おむつ交換」「移乗介助」「入浴介助」が多い。
- ・腰痛の対処法は、ストレッチや腰痛ベルトの使用が多い。
- ・腰痛に対して何もせず、放置している者が見られた。

(今後の取り組み事項)

- ・腰痛予防専門の実行部隊を組織し、腰痛発生リスクアセスメントを実施し、腰痛リスク低減策の立案と実践を図る。
- ・腰痛予防教育として、腰部に負担の少ない技術取得、福祉用具の使用方法及びノーリフティングポリシー学習などを計画的に行う。
- ・ワンコインヨガを継続実施し、更に参加率を上げるために無料実施も検討する。
- ・福祉用具・福祉機器の活用促進及びリフト導入を図る。
- ・安心して働ける職場風土の醸成を図るために、組織で腰痛予防に取り組む姿勢を職員に示し、腰痛に関する不安を軽減する。



腰痛対策について特別講演を行う中尾医師

次に、「神奈川産業保健総合支援センター」の産業保健相談員である医師 中尾 誠利 氏から「腰痛対策について(特に第三次産業において)」の演目で以下の内容の特別講演が行われました。

外来でいらっしゃる方の腰痛の症状はほぼ三種類で、「ぎっくり腰(急性腰痛症)」「筋・筋膜性腰痛(疲労性腰痛)」「ストレス性の腰痛(非特異的腰痛)」に分類できる。

「ぎっくり腰(急性腰痛症)」の代表的な原因は、脊柱起立筋等のバランスの崩れによるもので、急性期は安静・鎮痛・固定でほとんどが改善する。予防策としては、筋肉をうまく使うことや、事前に作業時の姿勢・動きを考えて作業することが有効。筋肉をうまく使うには、体操・ストレッチで筋肉をしなやかにしておく必要があり、神奈川労働局で開発した「ころば NICE かながわ体操」(神奈川労働局ホームページ掲載)は有効である。

「筋・筋膜性腰痛(疲労性腰痛)」の代表的な原因は、長時間同じ姿勢を取ること(疲労物質の蓄積や血流の低下)が挙げられる。急性期は急性腰痛症と同様の措置でほとんど改善する。予防策としては、少しの時間でも体位を変えることや体操(ころば NICE かながわ体操・ラジオ体操・背伸びなど)により血流改善を図ることが有効である。

「ストレス性の腰痛(非特異的腰痛)」の原因は、名前の通りストレスによるもので、急性期は急性腰痛症と同様の措置でほとんどが改善する。予防策としては、ストレス要因の排除であり、多くは人間関係の改善を要する。(人と笑いあう・挨拶をするなどは大切)

このほか、注意すべき腰痛として「椎間板ヘルニア等による坐骨神経障害」「尿管結石」「膵臓がん」に関係するものもある。で述べた一般的な腰痛の急性期における改善措置を講じても症状が良くならない場合は、医師に相談すること。



認知症について説明する齋藤保健師

最後に、小田原保健福祉事務所 保健予防課の保健師 齋藤 麻利 氏から「自分や家族のために知っておきたい認知症の話」という題目で以下の説明が行われました。

神奈川県では、2010年に182万人いた高齢者が2025年には231万人まで増加し、総人口の26パーセントに達する見込みである。その中で後期高齢者(75歳以上)は137万人となる見込みで、高齢者人口の約60パーセントを占めることになる。

高齢者の増加に伴い、認知症患者も増加しており、2012年において65歳以上高齢者のおよそ7人に1人が認知症者である。また、予備軍を含めると4人に1人となる。

認知症とは、脳細胞の機能不全により、記憶力・理解力・判断力などが低下して、社会生活や日常生活に支障をきたす状態をいう。

認知症を早期発見する目安として、「物忘れがひどい」「判断・理解力が衰える」「場所・時間がわからない」「人柄が変わる」「不安が強い」「意欲がなくなる」などの症状が挙げられる。

認知症は早期発見すれば、薬によって進行を遅らせることや症状の進行にあわせた準備ができる。

相談窓口や活用できるサービスとして、「地域包括支援センター」「認知症疾患医療センター」「認知症コールセンター」「介護保険制度」などがある。

「地域包括支援センター」は、高齢者が住み慣れた地域で尊厳ある生活を継続することが出来るよう、要介護状態になってもニーズや状態に応じた必要なサービスを提供するために相談窓口を各市町村が設置している。

「認知症疾患医療センター」は、保健医療・介護機関等と連携を図りながら、診断、急性期治療、相談等を実施し、認知症者等の保健医療・福祉サービス向上を図ることを目的に設置されたもの。専門医療相談窓口を設け、電話や面接による相談対応を行っている。

「認知症コールセンター」は、認知症者介護の経験者などが、認知症者やその家族などからの介護の悩みなど認知症全般に関する電話相談を行っている。

「介護保険制度」は、高齢者の介護を社会全体で支え合う制度で、40 歳以上になると認知症の方は利用が可能である。

認知症を予防するためには、生活習慣病の予防を図ることが有効である。(特に糖尿病や高血圧者は注意が必要)

また、知的な活動を続けることも有効である。

認知症予防の取り組みとして、「コグニサイズ」の実践を推奨している。

「コグニサイズ」とは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させる目的で考えられたものである。(神奈川県ホームページにリーフレットを掲載しており、DVD の貸出しも行っている。)