

# 介護職場での労働災害を防止しましょう

介護労働者の転倒災害や腰痛が多く発生しています。  
作業方法や作業環境を見直し、転倒災害や腰痛の防止に取り組みましょう。

## 「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

何もないところにつまずいて転倒、足がもつれて転倒

- 転倒や怪我をしにくい身体づくりのための運動プログラム等の導入
- 走らせない、急がせない仕組みづくり



職場3分  
エクササイズ



中央労働災害  
防止協会  
転倒予防セミナー



通路の段差につまずいて転倒

- 事業場内の通路の段差の解消、「見える化」
- 送迎先・訪問先での段差等による転倒防止の注意喚起を



Before

After



設備、家具などに足を引っかけて転倒

- 設備、家具等の角の「見える化」



利用者の車椅子、シルバーカー、杖などにつまずいて転倒

- 介助時の周辺動作のときも焦らず  
介助のあとは“一呼吸置いて”から別の作業へ



コードなどにつまずいて転倒

- 労働者や利用者の転倒原因とならないよう、電気コード等の引き回しのルールを設定し、労働者に徹底させる

## 「滑り」による転倒災害の原因と対策



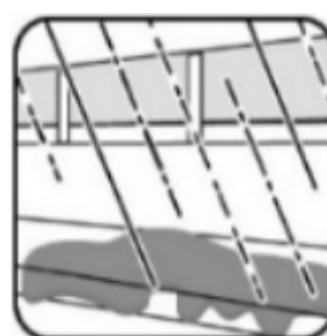
浴室等の水場で滑って転倒

- 防滑床材の導入、摩耗している場合は施工し直す
- 滑りにくい履き物を使用させる
- 脱衣所等隣接エリアまで濡れないよう処置



こぼれていた水、洗剤、油等（人為的なもの）により滑って転倒

- 水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する。  
（清掃中エリアの立入禁止、清掃後乾いた状態を確認してからの開放）



雨で濡れた通路等で滑って転倒

- 雨天時に滑りやすい敷地内の場所を確認し、防滑処置等の対策を行う
- 送迎・訪問先での濡れた場所での転倒防止の注意喚起

## 加齢等による転倒リスク・骨折リスク

■ 一般に加齢とともに身体機能が低下し、転倒しやすくなります

→ 「転びの予防 体力チェック」「口コチェック」をご覧ください



転びの予防  
体力チェック



口コチェック

■ 特に女性は加齢とともに骨折のリスクも著しく増大します

→ 対象者に市町村が実施する「骨粗鬆症検診」を受診させましょう

■ 現役の方でも、たった一度の転倒で寝たきりになることも

→ 「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」（内閣府ウェブサイト）



内閣府ウェブサイト



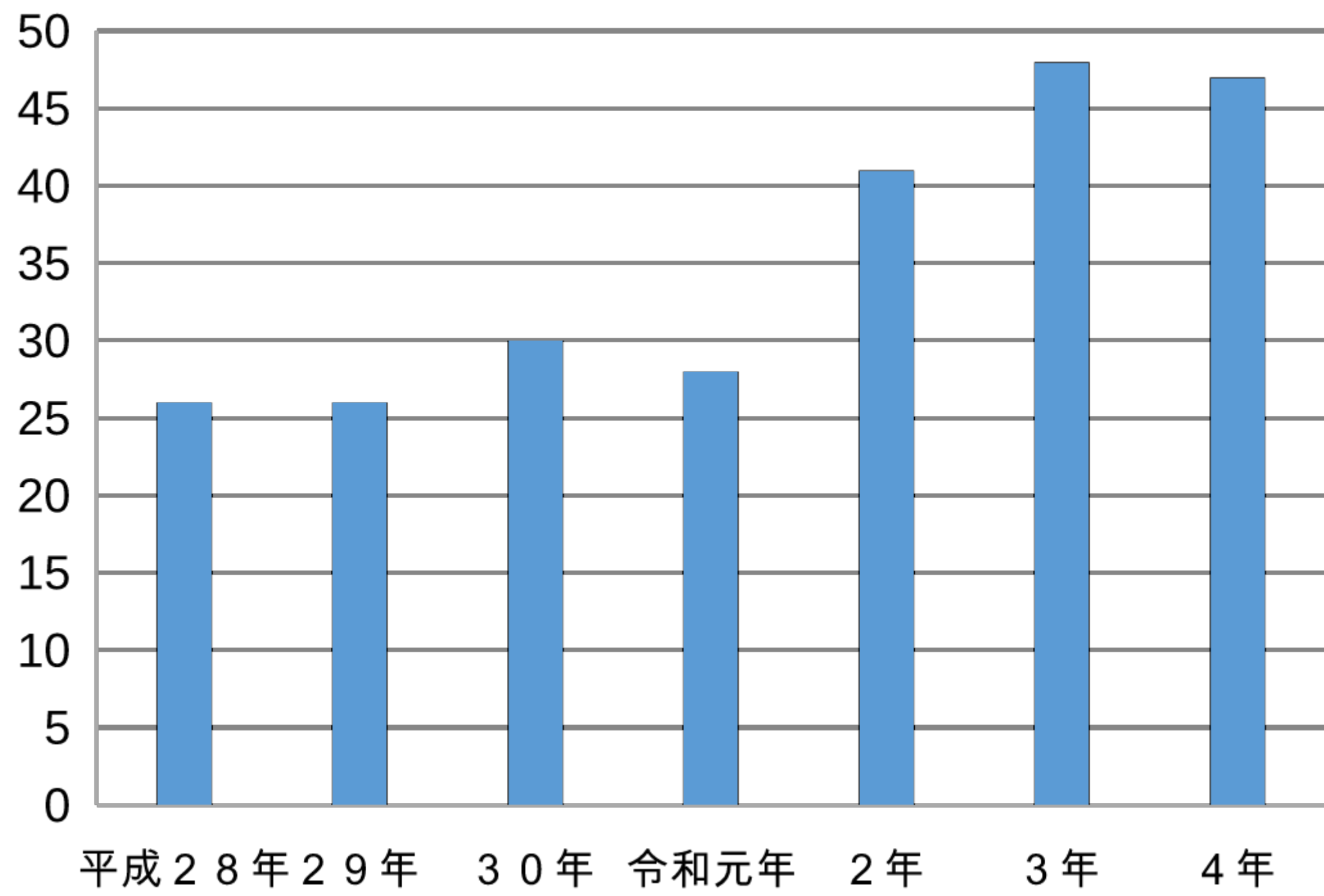
プラス  
奈良県介護施設 + Safe協議会



# 社会福祉施設の転倒発生状況（令和4年 休業4日以上）

（奈良県内 保育園、こども園を除く）

## 社会福祉施設における転倒災害発生件数の推移



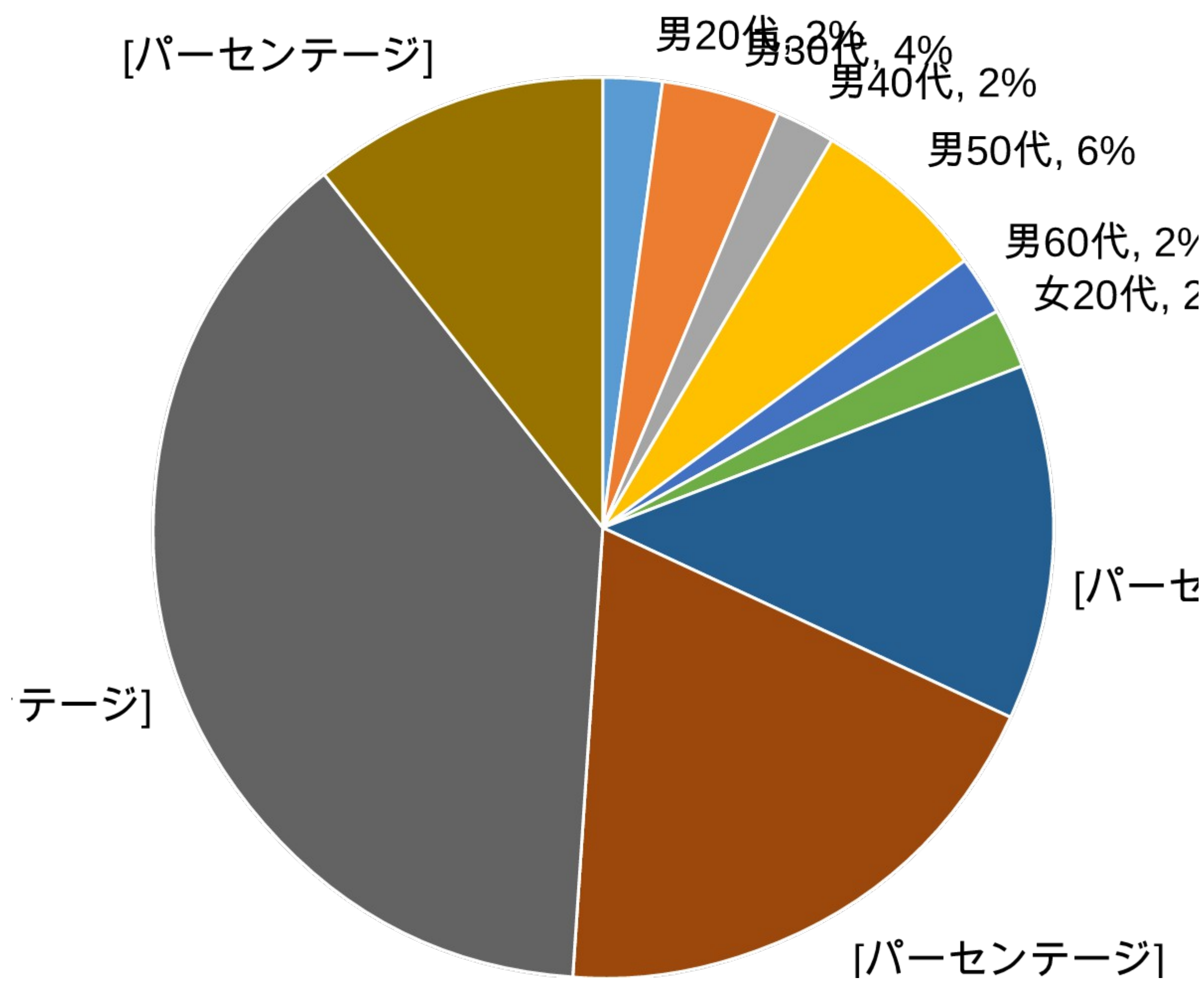
## 社会福祉施設における転倒災害の態様

- 骨折（約53%）
- 捻挫（26%）
- 打撲（9%）
- じん帯損傷（6%）

## 社会福祉施設の転倒災害による平均休業日数（※労働者死傷病報告による休業見込日数）

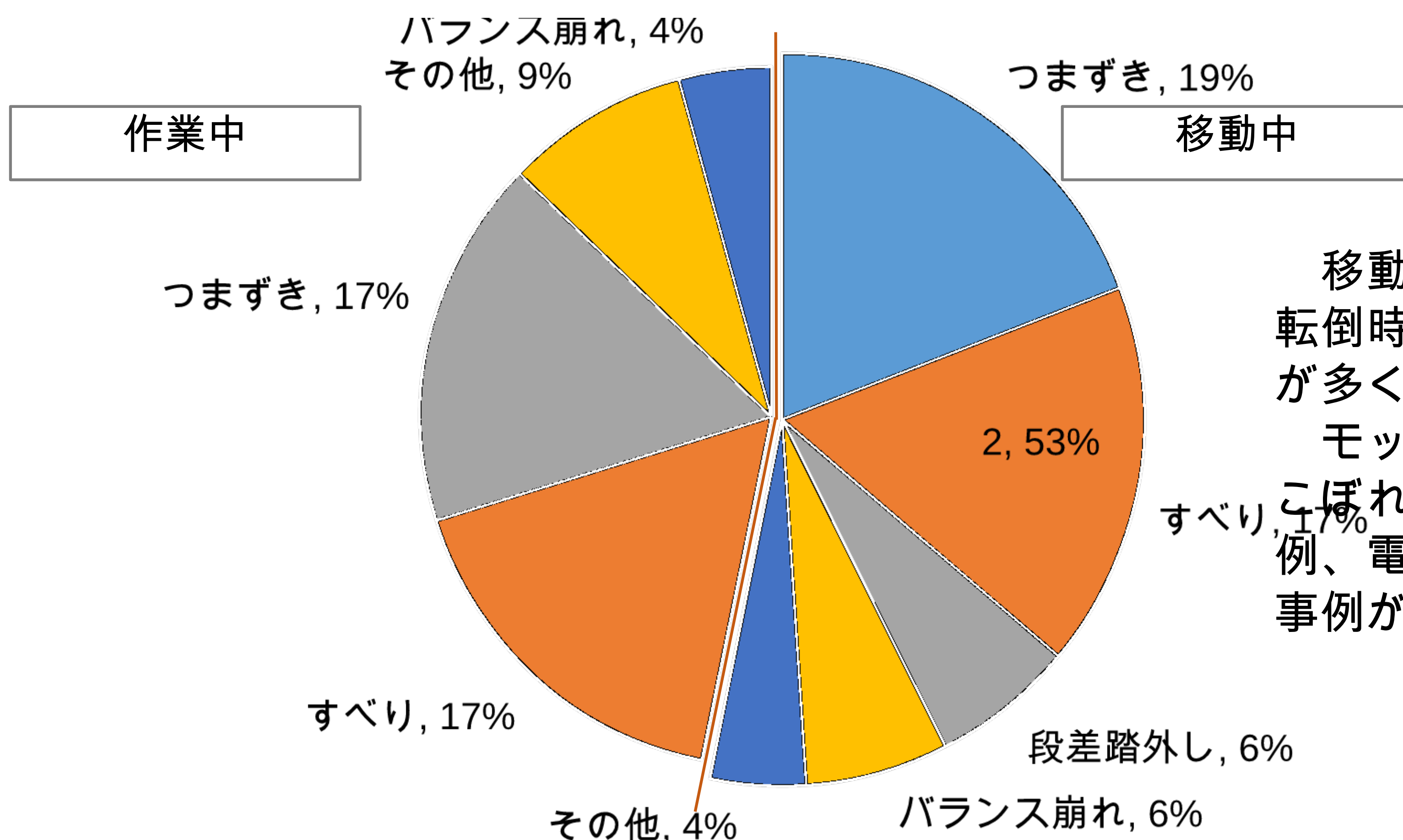
**45日**

## 転倒災害被災者の性別・年齢別内訳



50歳代以上の女性に多く発生していますが、性別や世代を問わず発生しています。

## 転倒時の類型



移動中および介助等の作業中ともに、転倒時の類型に「すべり」「つまずき」が多くみられます。

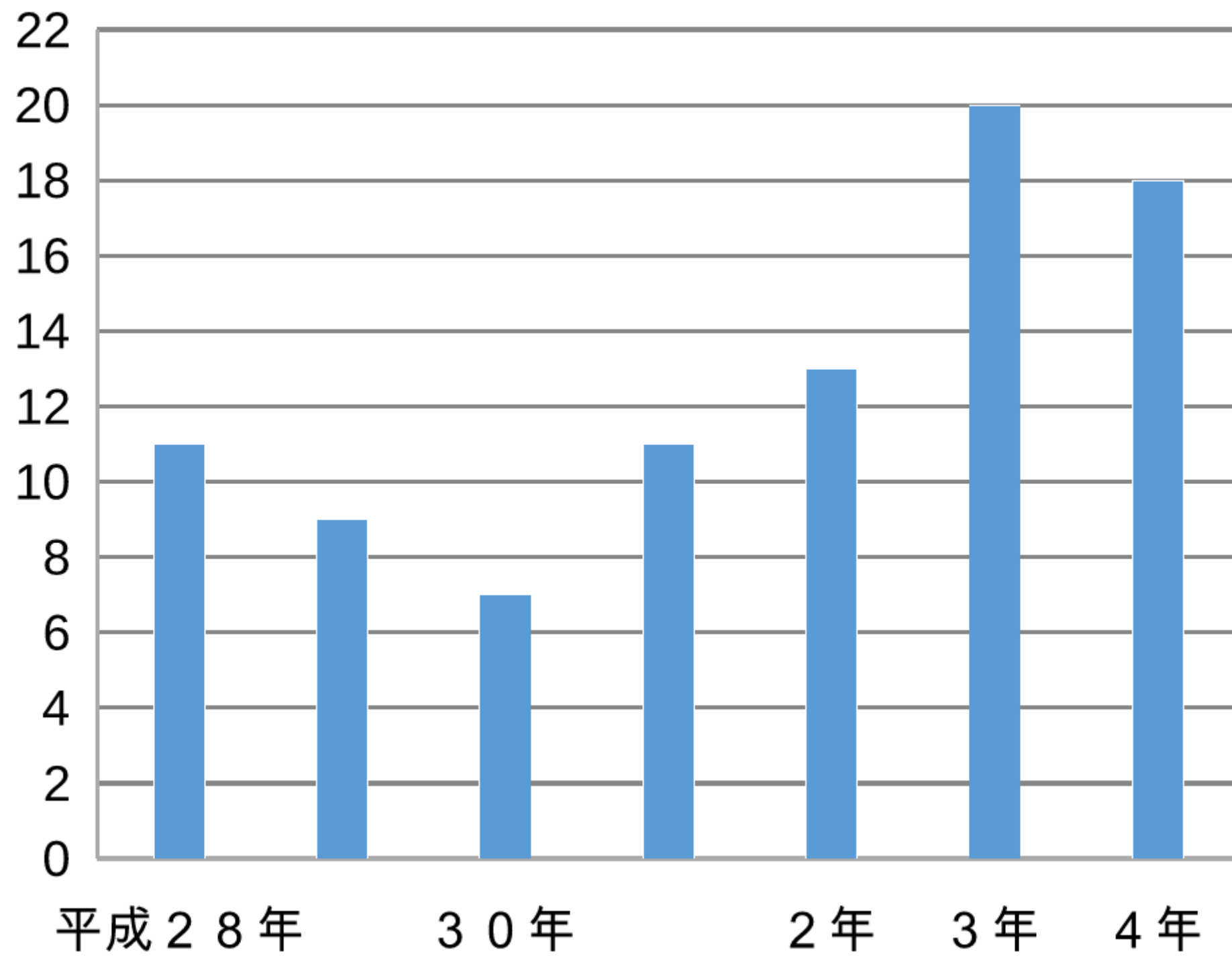
モップ掛け直後の乾いていない床や、こぼれた液体で足を滑らせて転倒する事例、電気配線や物につまづいて転倒する事例が多くみられます。



# 社会福祉施設の腰痛発生状況（令和4年 休業4日以上）

（奈良県内 保育園、こども園を除く）

## 社会福祉施設における腰痛発生件数の推移

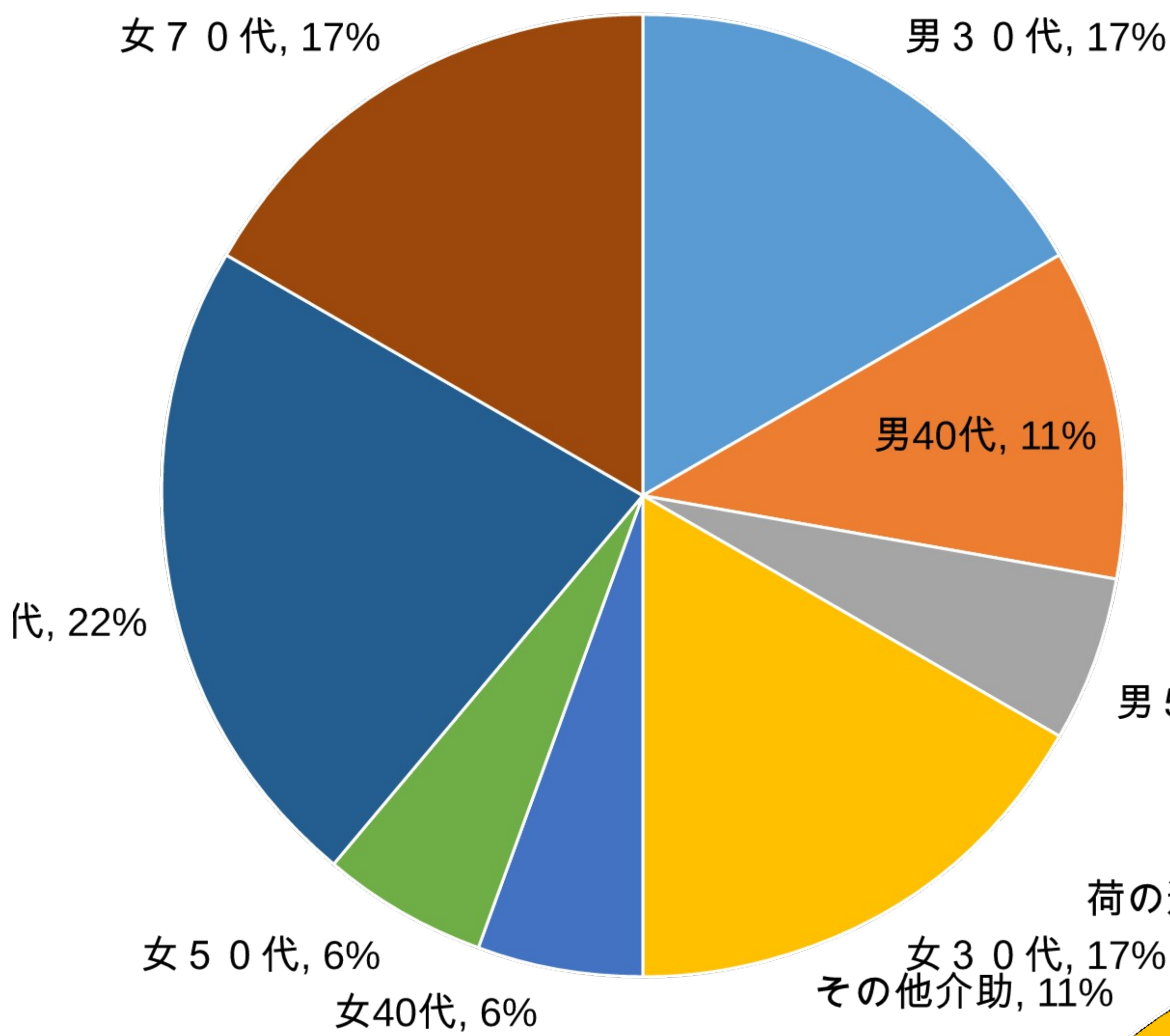


## 社会福祉施設の腰痛による平均休業日数

（※労働者死傷病報告による休業見込日数）

**31日**

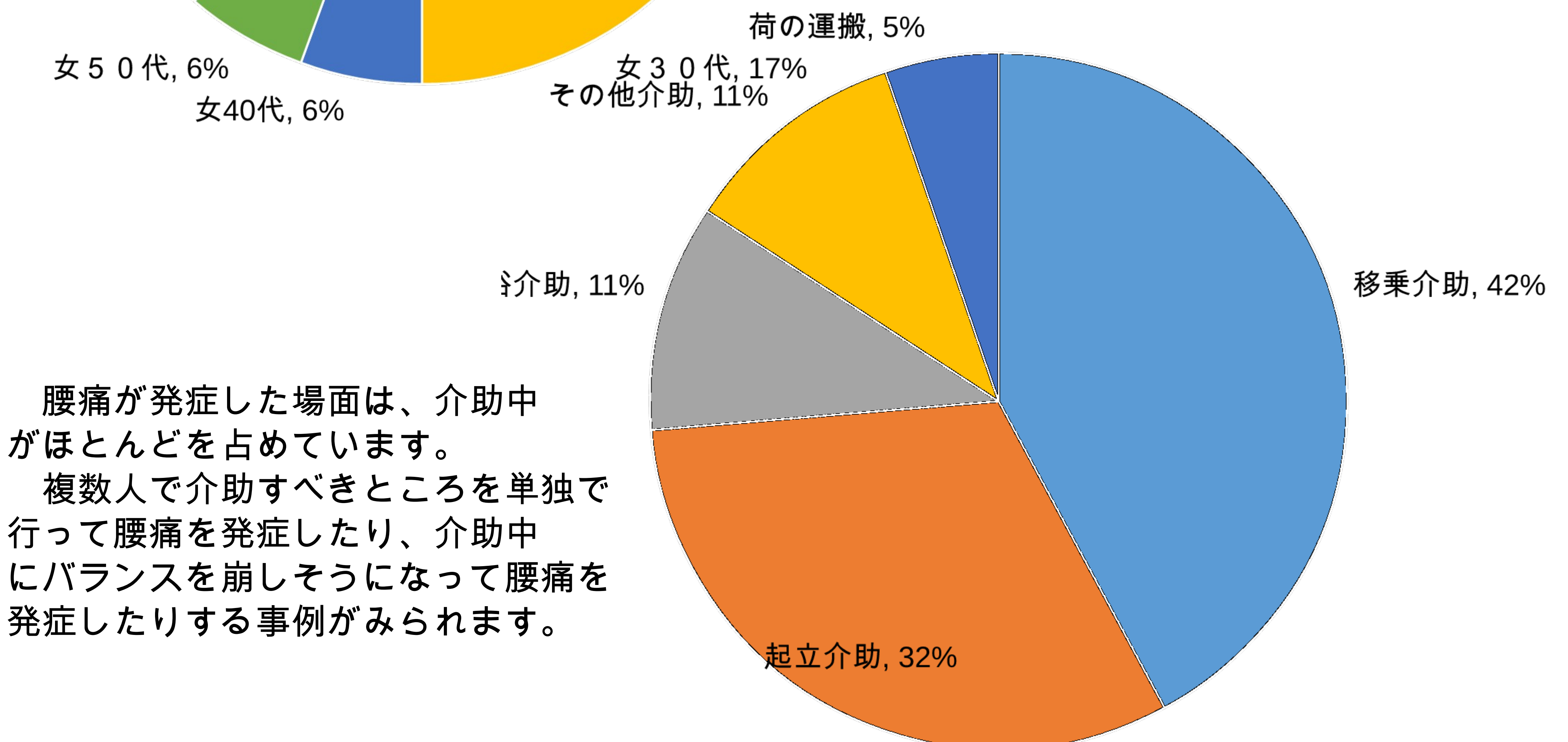
## 腰痛の性別・年齢別内訳



腰痛は女性の占める割合が多く、特に60歳代以上で高くなっています。

男性の腰痛は、若い世代で多くみられました。

## 腰痛発症時の類型



腰痛が発症した場面は、介助中がほとんどを占めています。

複数人で介助すべきところを単独で行って腰痛を発症したり、介助中にバランスを崩しそうになって腰痛を発症したりする事例がみられます。



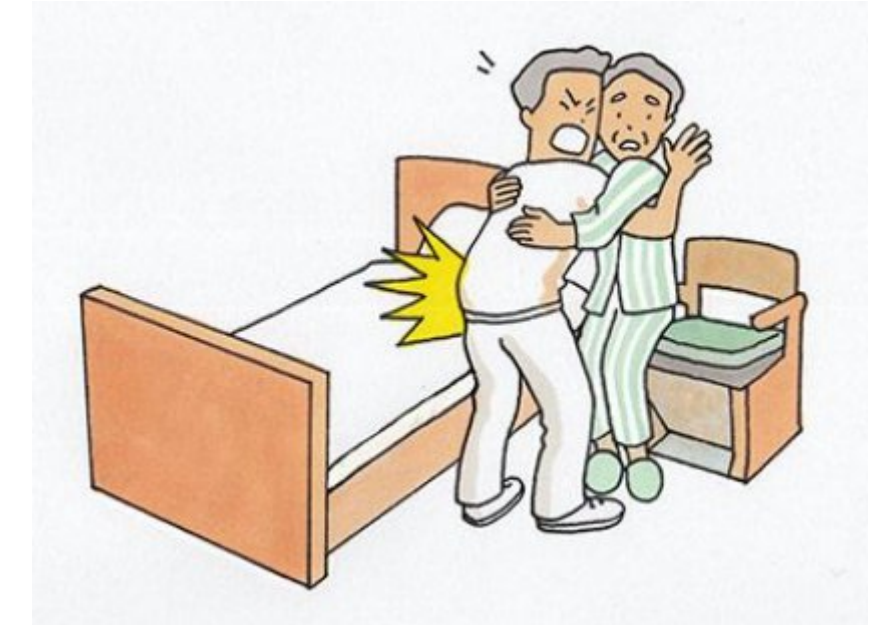
## 介助中の腰痛が多く発生しています

体位交換作業やベッドと車いす間の移乗作業時に腰痛が発生しています。

高齢者施設の居室にて、入居者の体位交換を行うために、寝ている被介護者を単独作業で手前に引き寄せようとしたところ、腰に痛みを感じた。



高齢者施設の居室にて、入居者を抱きかかえ、ベッド脇のポータブルトイレからベッドに寝かせようとしたところ、腰部に痛みを感じた。



トイレ介助のため、車いすから利用者を抱きかかえ、トイレ便座への移動を介助しているとき、腰部に強い痛みが走った。

入居者のベッドのシーツ交換を行っていた。シーツを伸ばすためベッドの奥に体勢を伸ばそうとしたところ、バランスを崩し、腰を痛めた。

### 腰痛の予防のために

腰に負担がかかる作業や不自然な姿勢を伴う作業では、補助機器を使用する等、作業の省力化・ノーリフトケアを進めましょう。



不自然な作業姿勢とならないよう、作業姿勢や動作を見直しましょう。介助作業は単独で行わず、複数で実施しましょう。

作業姿勢、動作、作業時間、手順等についての作業マニュアルを策定しましょう。また、作業者の特性に配慮したものとなるよう、定期的に見直しましょう。

足に合ったもので、滑りにくい履物の使用や、適切な動作や姿勢の妨げにならない衣服を着用しましょう。

凹凸や滑りにくい床面にしましょう。十分な作業空間を確保し、足元を確認できるように、適切な照度を確保しましょう。床にこぼれた水等は直ちに拭き取りましょう。

保健衛生業における腰痛の予防関係資料（厚生労働省HP）  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_31197.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_31197.html)



## 高齢労働者の安全と健康の確保

高齢者は身体機能が低下すること等により、若年層に比べ労働災害の発生率が高く、休業が長期化する傾向にあります。

高齢労働者の就労状況や業務の内容等の実情に応じた労働災害防止対策に取り組みましょう。

高齢者でも安全に働き続けることができるよう、施設、設備等の改善を進めましょう。筋力の低下等、高齢者の身体的特性を考慮した作業内容に見直しましょう。健康診断、体力チェック定期的に実施し、身体機能の維持向上に努めましょう。作業内容とリスクを十分に理解できるように、丁寧な教育訓練を行いましょ

高齢労働者の安全衛生対策について（厚生労働省HP）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/anzen/newpage\\_00007.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00007.html)

