

株式会社三井 E&S

【腰痛予防対策】



株式会社セイユウ ライフホームまない

【腰痛予防対策】

朝、始業前に10分間シートを敷いてヨガを行っています。

数人は腰痛が改善されていると好評です。



株式会社九州ケーズデンキ 春日浦店
【腰痛予防対策】



社会福祉法人三愛会 天領ガーデンふれあい館 【腰痛予防対策】

休憩室や事務所に腰痛予防体操方法を掲示し、職員に取組喚起を実施した。

また、職員にノーリフティングケアの実演を行い、職員の腰痛予防および利用者への安全なケア提供を実施した。



有限会社まるや【腰痛予防対策】

腰痛災害が起こった原因が重量物の運搬にあったため、トラックの中でも台車を使い、重量物の運搬距離をなくすことにした。常に台車移動に心がける。



社会福祉法人安岐の郷

【腰痛予防対策】

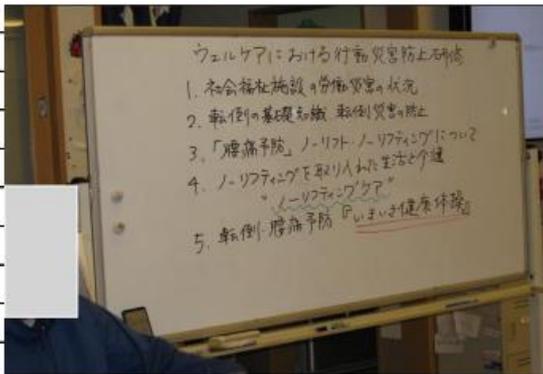
介護職員のみならず、すべての職種の職員が腰痛予防を心がける為にポスター掲示とすきま時間の腰痛予防のストレッチを励行した。



有限会社ウェルケア

【腰痛予防対策】

職場における腰痛予防対策指針を策定し、「介護職員の身体負担軽減のための」介護技術修得支援、リフト等の介護機器導入を行った。

会議名		1月度 内部研修会記録		【出席者】
令和 7年 1月24日 (金)		自	17時 00分	場所 デイサービスセンター虹色
		至	18時 00分	
議題	社会福祉施設における労働災害の増加と腰痛リスクの現状 (法人内集合研修)			
講師:	(有)ウェルケアにおける行動災害防止研修			
ノーリフトケアコーディネーター				
プログラム講習修了者				
講習内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社会福祉施設の労働災害の状況 2. 転倒の基礎知識、転倒災害の防止 3. 「腰痛予防」ノーリフト、ノーリフティングについて 4. ノーリフティングを取り入れた生活と介護 "ノーリフティングケア" 5. 転倒・腰痛予防「いきいき健康体操」 			
講習の要約	<p>社会福祉施設における労働災害の現状と対策について研修。 大分県における労働災害の統計データを共有し、令和4年には136件の労働災害申請があり、10年前の60件から倍増している。 特に、転倒と腰痛が主要な問題であり、約7割の事例がこれらに関連していることが指摘されている現状を共有した。 転倒防止のために 4S活動(整理、整頓、清掃、清潔)とKY活動(危険予知活動)の重要性を確認し、年齢による身体機能の低下のリスクとその対策について共有した。 次に 腰痛対策としてリフトリフティングの導入と福祉用具の適切な活用必要性について講習。日常に福祉用具を用いることの意義を確認。リフトを用いている入居者の立川様に協力いただき 立川様の身体の特徴とリフトを用いない在宅生活の様子を説明。それがリフトを用いることによって本人の安全と安心が確保されるとともにリフトを用いるスタッフも腰痛の対策になっていることを紹介。リフトへのベルト取付から移動、移乗までの腰痛負担軽減に繋がっていることを共有した。 最後に腰痛の予防と改善の実践として「生き生き健康体操」を紹介。下記の効果を確認し体操を皆で行い、日々の生活に取り入れることを推奨した。 急性腰痛: 痛みの軽減、回復期間の短縮 慢性腰痛: 痛みの緩和、日常生活動作の改善 姿勢不良による腰痛: 姿勢の改善、腰への負担軽減</p>			
				

合わせて器具を用いた説明や実習を行った。腰痛予防として、2人1組によるブランケット移乗を取り組んでいる。また、腰痛予防対策研修及び体操の実習を行った。

	
有料入居者協力の もとリフト講習 ・介護される側の気持ち リフトによる安全と 安心感の確保	
腰痛いきいき体操動画	
腰痛いきいき体操解説	
	

株式会社ケーシーシー大分事業部

【腰痛予防対策】

事業所ごとの年間研修に腰痛予防研修を介護技術研修の一部として設定し、毎年研修を実施している。

腰痛予防対策としてのボディメカニクスの基本原則を掲示して周知を図っている

腰痛予防対策としてのボディメカニクスの基本原則

(詳しくは動画を)

① 支持基底面積を広くとるほど身体は安定する

支持基底面積を広くとるために、介護職は両足を左右、前後広めに開きます。

② 利用者と介護職双方の重心を近づける

利用者・介護職それぞれの重心が近いほど移動がしやすくなります。また身体を密着させると余分な力がいりません。

③ 大きな筋群を使い、水平移動を使う

身体全体の筋肉に力を配分し、腕だけなど一つの筋群だけに緊張を集中させないようにします。

④ 利用者の身体を小さくまとめる

利用者の腕や足を組み、身体がベッドなどに摩擦する面積を少なくすることで力の分散を防ぐことができます。

⑤ 利用者を手前に引く

押すより引くほうが力を分散させず、少しの力で済みます。

⑥ 介護職の重心移動で利用者を動かす

背筋を伸ばし、膝の屈伸を使うと腰を痛めません。足先を重心移動する方向に向け、膝の屈伸で重心を移すと骨盤が安定し、スムーズで安定した移動になります。

⑦ 身体をねじらず、肩と腰を水平に保つ

不自然に脊柱を曲げたりねじると姿勢が不安定となり、力が出せないと同時に腰痛の原因にもなります。