労働者の転倒災害（業務中の転倒による重傷）を防止しましょう

50歳以上を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加し続けています
事業者は労働者の転倒災害防止のための措置を講じなければなりません

「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

☐ (なし)
何もないところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒（27%）
➢**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（★）

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

☐
作業場・通路に放置された物につまずいて転倒（16%）
➢バックヤード等も含めた**整理、整頓**（物を置く場所の指定）**の徹底**



☐
通路等の凹凸につまずいて転倒（10%）
➢敷地内（特に従業員用通路）の**凹凸、陥没穴等**（ごくわずかなものでも危険）を確認し、**解消**

☐
作業場や通路以外の障害物（車止め等）につまずいて転倒（８%）
➢**適切な通路の設定**
➢**敷地内駐車場の車止めの「見える化」**



☐
作業場や通路の設備、什器、家具に足を引っかけて転倒（８%）
➢**設備、什器等の角の「見える化」**



☐
作業場や通路のコードなどにつまずいて転倒（7%）
※引き回した労働者が自らつまずくケースも多い
➢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、労働者に遵守を徹底させる

「滑り」による転倒災害の原因と対策

☐
凍結した通路等で滑って転倒（25%）
➢**従業員用通路の除雪・融雪**。凍結しやすい箇所には融雪マット等を設置する（★）



☐
作業場や通路にこぼれていた水、洗剤、油等により滑って転倒（19%）
➢**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の徹底）



☐
水場（食品加工場等）で滑って転倒（16%）
➢滑りにくい履き物の使用（労働安全衛生規則第558条）
➢**防滑床材・防滑グレーチング等の導入、摩耗している場合は再施工**（★）
➢**隣接エリアまで濡れないよう処置**



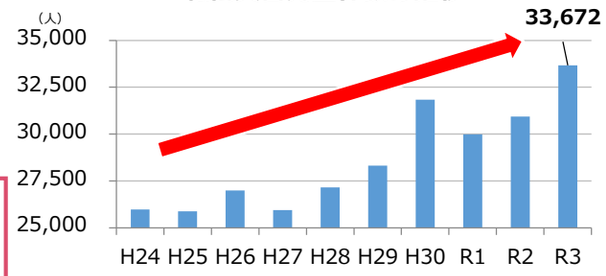
☐
雨で濡れた通路等で滑って転倒（15%）
➢雨天時に**滑りやすい敷地内の場所を確認**し、防滑処置等の対策を行う

エイジフレンドリー補助金　中小規模事業場安全衛生サポート事業

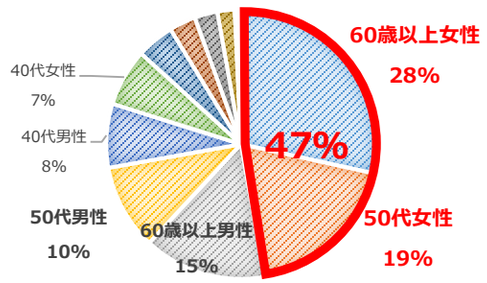
（★）については、高年齢労働者の転倒災害防止のため、中小企業事業者は
「エイジフレンドリー補助金」（補助率１/２、上限100万円）を利用できます
中小事業者は、無料で安全衛生の専門家のアドバイスが受けられます

転倒災害の発生状況（休業４日以上、令和３年）

転倒災害発生件数の推移



性別・年齢別内訳



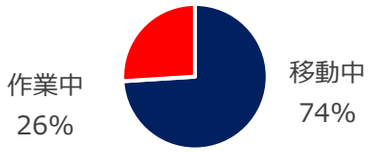
転倒による怪我の態様

- **骨折（約70%）**
- 打撲
- 眼球破裂
- 外傷性気胸　など

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）

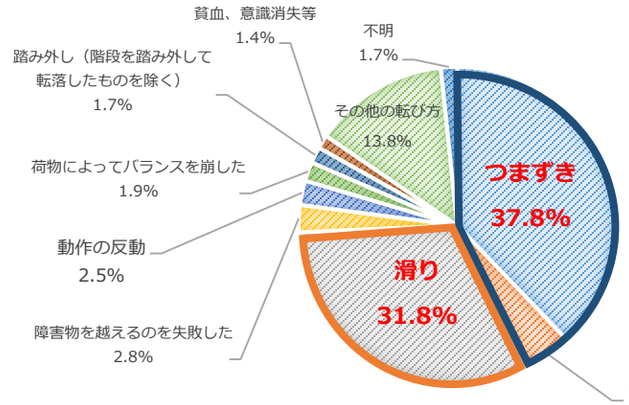
47日

転倒したのは・・・



転倒災害が起きているのは
移動のときだけではありません

転倒時の類型



＜その他の転び方＞
- 他人とぶつかった・ぶつかられた
- 台車の操作を失敗した
- 他人、動物等を避けようとしてバランスを崩した
- 服が引っかかった
- 坂道等でバランスを崩した
- 立ち上がったときにバランスを崩した
- 靴紐を踏んだ
- 風でバランスを崩した

主な原因と対策

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」「ロコチェック」をご覧ください

■ **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）

転びの予防 体力チェック　ロコチェック　内閣府ウェブサイト

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

（R５）

あなたの職場は大丈夫？

転倒の危険をチェックしてみましょう！

	チェック項目	☐
1	通路、階段、出口に物を放置していませんか	☐
2	床の水たまりや氷、油、粉類などは放置せず、その都度取り除いていますか	☐
3	通路や階段を安全に移動できるように十分な明るさ（照度）が確保されていますか	☐
4	靴は、すべりにくくちょうど良いサイズのものを選んでいますか	☐
5	転倒しやすい場所の危険マップを作成し、周知していますか	☐
6	段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促す標識をつけていますか	☐
7	ポケットに手を入れたまま歩くことを禁止していますか	☐
8	ストレッチや転倒予防のための運動を取り入れていますか	☐
9	転倒を予防するための教育を行っていますか	☐

チェックの結果は、いかがでしたか？

問題のあったポイントが改善されれば、きっと作業効率も上がって働きやすい職場になります。どのように改善するか「安全委員会」などで、全員でアイディアを出し合いましょう！

職場での転倒にご注意ください！

転倒予防のために
適切な「靴」を選びましょう

サイズ

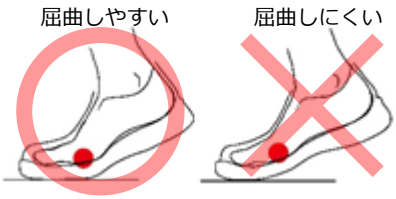
靴と足はフィットしていますか？

足に合った靴は疲労の軽減、事故の防止につながります。



屈曲性

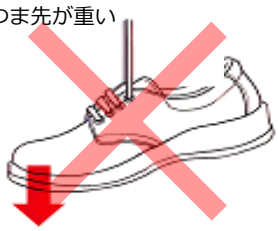
親指から小指の付け根を適度に曲げられますか？



靴の屈曲性が悪いと、疲労の蓄積、擦り足になりやすく、つまずきの原因となります。

重量バランス

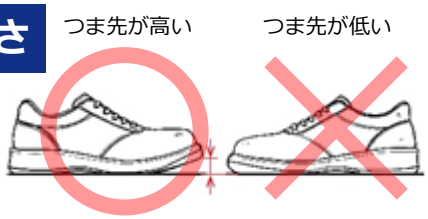
靴の前後の重さのバランスはとれていますか？



靴の重量がつま先部に偏っていると、歩行時につま先部が上がりにくく、つまずきやすくなります。

つま先部の高さ

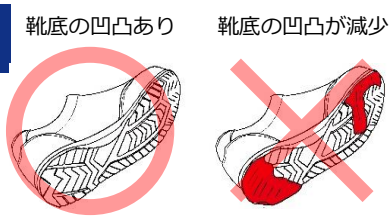
つま先から床面まで一定の高さがありますか？



つま先の高さが低いと、ちょっとした段差につまずきやすくなります。

靴底の減り具合

靴底がすり減っていませんか？



靴底の減りが大きい靴は、滑りやすくなります

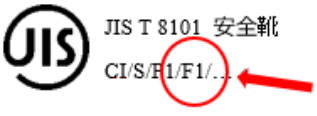
耐滑性の有無

靴の滑りにくさを確認していますか？

耐滑性を有する靴は、以下の箇所で確認できます。

■安全靴の場合

個装箱のJISマーク表示の近くに「F1」または「F2」の表示があるか確認してください



■プロスニーカーの場合

靴のべろ裏面の表示に、耐滑性のピクト表示があるかを確認してください。



その他の性能

■静電気帯電防止性

静電気帯電による放電着火の防止と低電圧での靴底からの感電防止性能



■かかと部の衝撃エネルギー吸収性

かかとのクッション性に関係し、かかと部の疲労防止性能



■耐踏抜き性

釘などの鋭利なものから足裏を防護する性能



ＳＴＯＰ！転倒災害プロジェクト

厚生労働省と労働災害防止団体は、労働災害のうちで最も件数が多い「転倒災害」を減少させるため、「ＳＴＯＰ！転倒災害プロジェクト」を推進しています。

STOP！ 転倒　検索

日本安全靴工業会 Japan Protective Footwear Manufacturers Association

日本プロテクティブスニーカー協会

ひと、くらし、みらいのために 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

先芯がいらない作業環境で使用する耐滑靴の探し方

作業時に着用する靴の安全性は、作業環境の状況に応じて決められています。
先芯（安全性を確保するために靴のつま先部分に入れる）を履く必要がない作業環境の場合でも、耐滑靴を着用しなければならないことがあります。
その場合、先芯入りの安全靴やプロスニーカーであれば、靴の表示で耐滑性を確認できますが、先芯入りでない靴は表示で耐滑性を確認することができません。
その場合は下記のメーカーへご相談ください。

職場の状況に適合する靴を紹介できるよう、以下の項目を参考に職場の作業環境等もご説明ください。

■作業中に重量物を取り扱うことがあるか

重量物を取り扱う場合、安全靴を着用してください





■作業中や作業後に水を取り扱うことことがあるか

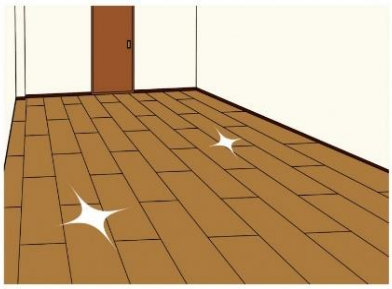
水を取り扱う場合、靴の表面素材は人工皮革製・ゴム製が最適です





■床の材質
塗り床／タイル／カーペット 等

床の材質で適合する靴底が変わります



■滑りが発生する場合の状況

滑りが起きた状況によって対策が変わります

（例）
・物につまづいた
　→運搬と通路改善

・濡れた床で滑った
　→水・油用耐滑靴検討

・凍結路面で滑った
　→氷用耐滑靴検討



詳しくはメーカーや販売店にご相談ください

耐滑靴取り扱い店・メーカー

会社名	電話番号	関連商品URL
弘進ゴム株式会社	022-214-3021	https://www.kohshin-grp.co.jp/FormMail/shoes/
株式会社シモン	0120-345-092	https://www.simon.co.jp/contact/
日進ゴム株式会社	086-243-2456	http://www.nisshinrubber.co.jp/contact/index.html
株式会社ノサックス	082-425-3241	www.nosacks.co.jp
株式会社丸五	086-428-0232	https://www.marugo.ne.jp
ミズノ株式会社	0120-320-799	https://sports-service.mizuno.jp/btob_service
ミドリ安全株式会社	03-3442-8293	https://midori-fw.jp/

エイジフレンドリーガイドライン
（高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン）

厚生労働省では、令和2年3月に「高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」（エイジフレンドリーガイドライン。以下「ガイドライン」）を策定しました。

働く高齢者の特性に配慮したエイジフレンドリーな職場を目指しましょう。



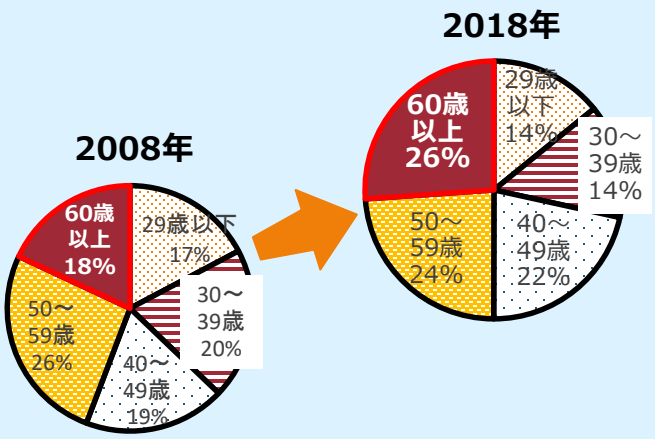




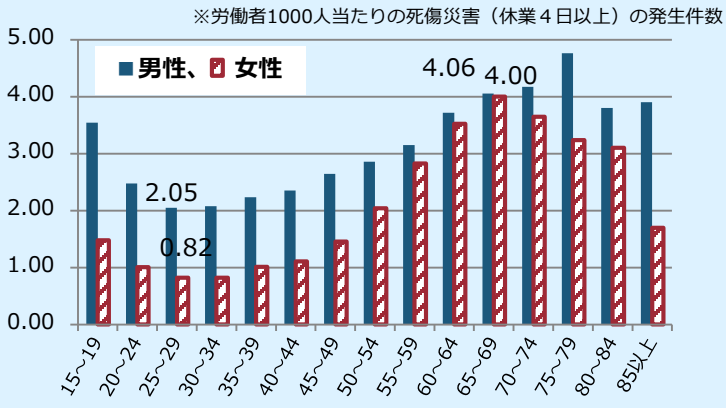
働く高齢者が増えています。60歳以上の雇用者数は過去10年間で1.5倍に増加。特に商業や保健衛生業をはじめとする第三次産業で増加しています。

こうした中、労働災害による死傷者数では60歳以上の労働者が占める割合は26%（2018年）で増加傾向にあります。労働災害発生率は、若年層に比べ高年齢層で相対的に高くなり、中でも、転倒災害、墜落・転落災害の発生率が若年層に比べ高く、女性で顕著です。

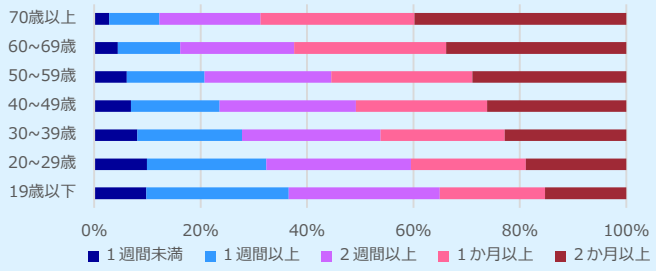
＜年齢別死傷災害発生状況（休業４日以上）＞



＜年齢別・男女別の労働災害発生率　2018年＞



＜年齢別の休業見込み期間の長さ＞



出典：労働力調査、労働者死傷病報告

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、休業も長期化しやすいことが分かっています。

体力に自信がない人や仕事に慣れていない人を含め**すべての働く人の労働災害防止を図るためにも、職場環境改善の取組が重要**です。

このガイドラインは、雇用される高齢者を対象としたものですが、請負契約により高齢者を就業させることのある事業者においても、請負契約により就業する高齢者に対し、このガイドラインを参考として取組を行ってください。

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

ガイドラインの概要

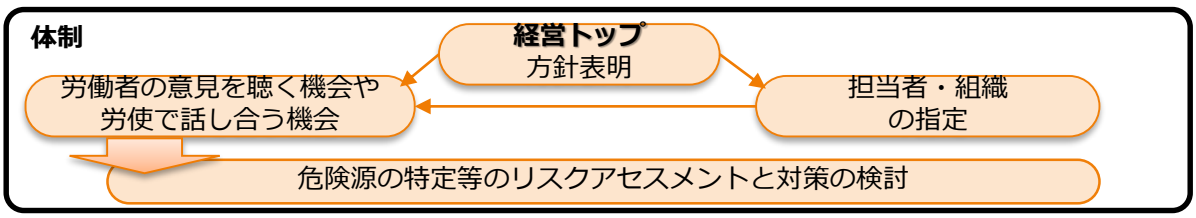
このガイドラインは、高齢者を現に使用している事業場やこれから使用する予定の事業場で、事業者と労働者に求められる取組を具体的に示したものです。全文はこちら→

令和2年3月16日付け基安発0316第１号
「高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドラインの策定について」

事業者に求められる事項

事業者は、以下の１～５について、高年齢労働者の就労状況や業務の内容等の**実情に応じ**、国や関係団体等による支援も活用して、**実施可能な労働災害防止対策に積極的に取り組むように努めてください。**

事業場における安全衛生管理の基本的体制と具体的取組の体系を図解すると次のようになります。



具体的取組

		予防	把握・気づき	措置
場のリスク／人のリスク	安全衛生教育	身体機能を補う 設備・装置の導入（本質的に安全なもの）	危険箇所、危険作業の洗い出し	身体機能を補う 設備・装置の導入（災害の頻度や重篤度を低減させるもの）
		メンタルヘルス対策(セルフケア・ラインケア等)	ストレスチェック ①個人、②集団分析	職場環境の改善等のメンタルヘルス対策
		健康維持と体調管理	作業前の体調チェック	働く高齢者の特性を考慮した作業管理
		運動習慣、食習慣等の生活習慣の見直し	健康診断	健診後の就業上の措置（労働時間短縮、配置転換、療養のための休業等）
				健診後の面接指導、保健指導
		体力づくりの自発的な取組の促進	安全で健康に働くための体力チェック	体力や健康状況に適合する業務の提供
				低体力者への体力維持・向上に向けた指導

1　安全衛生管理体制の確立

ア　経営トップによる方針表明と体制整備
- 企業の経営トップが高齢者労働災害防止対策に取り組む方針を表明します
- 対策の担当者や組織を指定して体制を明確化します
- 対策について労働者の意見を聴く機会や、労使で話し合う機会を設けます



✿考慮事項✿
- 高年齢労働者が、職場で気付いた労働安全衛生に関するリスクや働く上で負担に感じていること、自身の不調等を相談できるよう、社内に相談窓口を設置したり、孤立することなくチームに溶け込んで何でも話せる風通しの良い職場風土づくりが効果的です

イ　危険源の特定等のリスクアセスメントの実施
- 高年齢労働者の身体機能の低下等による労働災害発生リスクについて、災害事例やヒヤリハット事例から洗い出し、対策の優先順位を検討します
- リスクアセスメントの結果を踏まえ、２以降の具体的事項を参考に取組事項を決定します

✿考慮事項✿
- 職場改善ツール「エイジアクション100」のチェックリストの活用も有効です→
- 必要に応じフレイルやロコモティブシンドロームについても考慮します
  ※フレイル：加齢とともに、筋力や認知機能等の心身の活力が低下し、生活機能障害や要介護状態等の危険性が高くなった状態
  ※ロコモティブシンドローム：年齢とともに骨や関節、筋肉等運動器の衰えが原因で「立つ」、「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態
- 社会福祉施設、飲食店等での家庭生活と同様の作業にもリスクが潜んでいます

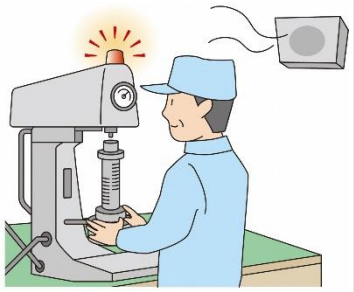
2　職場環境の改善

(1)　身体機能の低下を補う設備・装置の導入（主としてハード面の対策）
・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、装置等の改善を検討し、必要な対策を講じます
・以下の例を参考に、事業場の実情に応じた優先順位をつけて改善に取り組みます

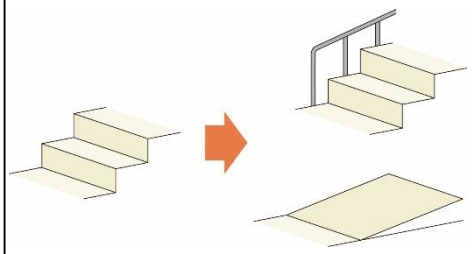
⇓対策の例⇓



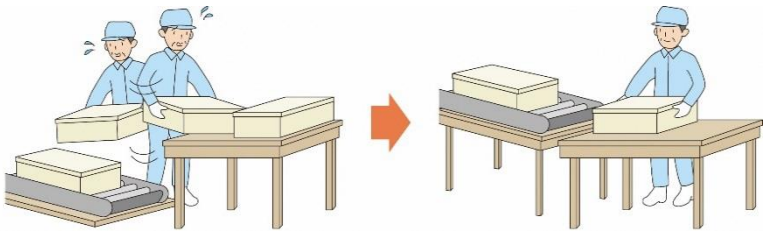
通路を含め作業場所の照度を確保する



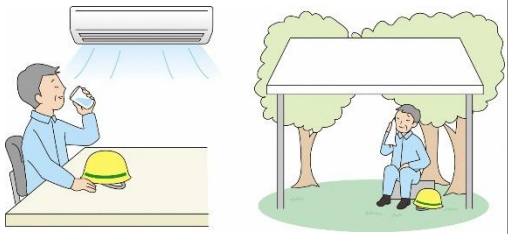
警報音等は聞き取りやすい中低音域の音、パトライト等は有効視野を考慮



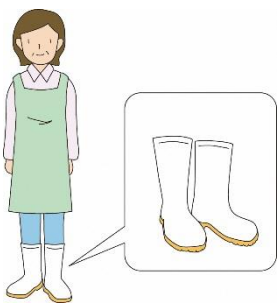
階段には手すりを設け、可能な限り通路の段差を解消する



不自然な作業姿勢をなくすよう作業台の高さや作業対象物の配置を改善する



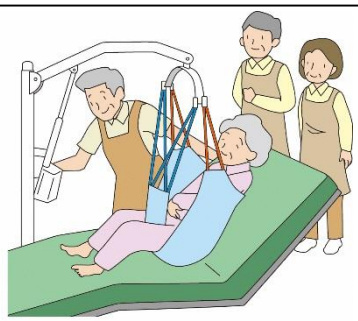
涼しい休憩場所を整備し、通気性の良い服装を準備する



防滑靴を利用させる



解消できない危険箇所に標識等で注意喚起



リフト、スライディングシート等を導入し、抱え上げ作業を抑制

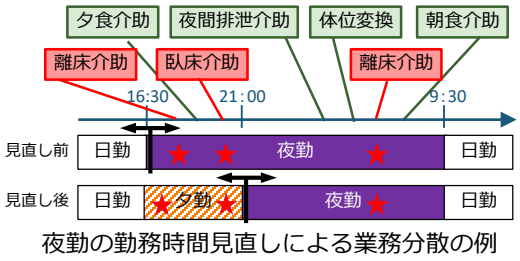


水分・油分を放置せず、こまめに清掃する

その他の例
・床や通路の滑りやすい箇所に防滑素材（床材や階段用シート）を採用する
・熱中症の初期症状を把握できるウェアラブルデバイス等のIoT機器を利用する
・パワーアシストスーツ等を導入する
・パソコンを用いた情報機器作業では、照明、文字サイズの調整、必要な眼鏡の使用等により作業姿勢を確保する　等

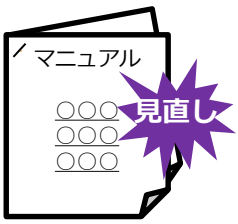
(2)　高年齢労働者の特性を考慮した作業管理（主としてソフト面の対策）
・敏捷性や持久性、筋力の低下等の高年齢労働者の特性を考慮して、作業内容等の見直しを検討し、実施します
・以下の例を参考に、事業場の実情に応じた優先順位をつけて改善に取り組みます

⇓対策の例⇓



夜勤の勤務時間見直しによる業務分散の例

＜共通的な事項＞
・事業場の状況に応じて、勤務形態や勤務時間を工夫することで高年齢労働者が就労しやすくします（短時間勤務、隔日勤務、交替制勤務等）
・ゆとりのある作業スピード、無理のない作業姿勢等に配慮した作業マニュアルを策定します
・注意力や集中力を必要とする作業について作業時間を考慮します
・身体的な負担の大きな作業では、定期的な休憩の導入や作業休止時間の運用を図ります



＜暑熱な環境への対応＞
・一般に年齢とともに暑い環境に対処しにくくなるので、意識的な水分補給を推奨します
・始業時の体調確認を行い、体調不良時に速やかに申し出るよう日常的に指導します

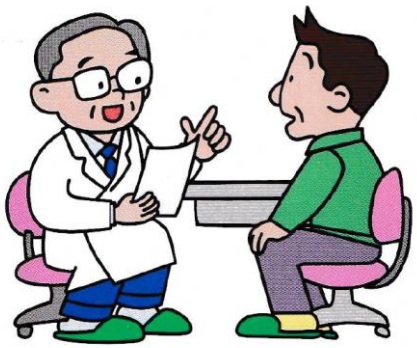
＜情報機器作業への対応＞
・データ入力作業等相当程度拘束性がある作業では、個々の労働者の特性に配慮した無理のない業務量とします

3　高年齢労働者の健康や体力の状況の把握

(1)　健康状況の把握
・労働安全衛生法で定める雇入時および定期の健康診断を確実に実施します
・その他、以下に掲げる例を参考に、高年齢労働者が自らの健康状況を把握できるような取組を実施するよう努めます

⇓取組の例⇓
・労働安全衛生法で定める健康診断の対象にならない者が、地域の健康診断等（特定健康診査等）の受診を希望する場合、勤務時間の変更や休暇の取得について柔軟に対応します
・労働安全衛生法で定める健康診断の対象にならない者に対して、事業場の実情に応じて、健康診断を実施するよう努めます





(2)　体力の状況の把握

・高年齢労働者の労働災害を防止する観点から、事業者、高年齢労働者双方が体力の状況を客観的に把握し、事業者はその体力にあった作業に従事させるとともに、高年齢労働者が自らの身体機能の維持向上に取り組めるよう、主に高年齢労働者を対象とした体力チェックを継続的に行うよう努めます

・体力チェックの対象となる労働者から理解が得られるよう、わかりやすく丁寧に体力チェックの目的を説明するとともに、事業場における方針を示し、運用の途中で適宜その方針を見直します

⇓対策の例⇓

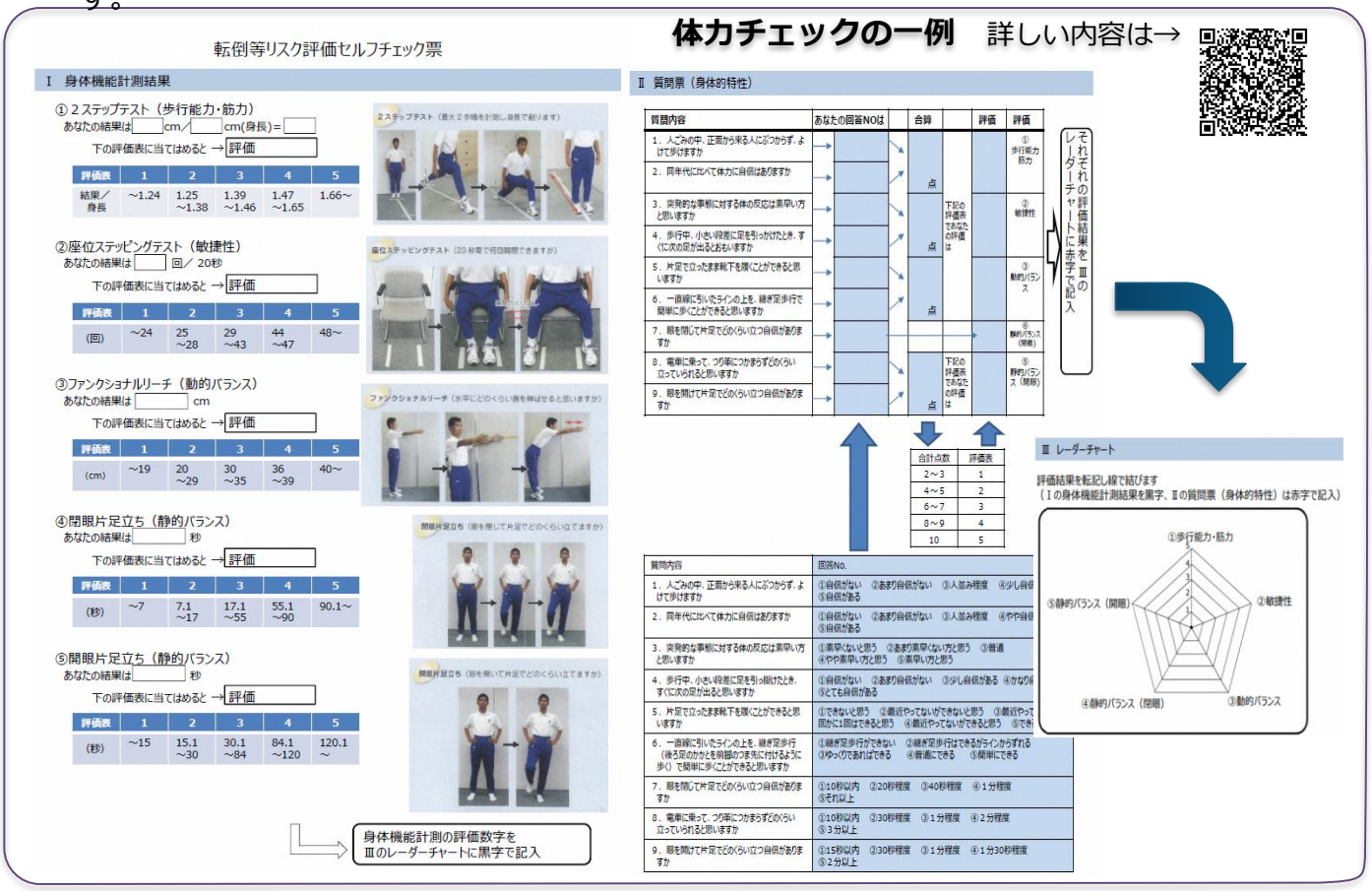
・加齢による心身の衰えのチェック項目（フレイルチェック）等を導入します

・厚生労働省作成の「転倒等リスク評価セルフチェック票」等を活用します

・事業場の働き方や作業ルールにあわせた体力チェックを実施します。この場合、安全作業に必要な体力について定量的に測定する手法と評価基準は、安全衛生委員会等の審議を踏まえてルール化するようにします

❁考慮事項❁

・体力チェックの評価基準を設ける場合は、合理的な水準に設定し、安全に行うために必要な体力の水準に満たない労働者がいる場合は、その労働者の体力でも安全に作業できるよう職場環境の改善に取り組むとともに、労働者も必要な体力の維持向上の取組が必要です。



(3)　健康や体力の状況に関する情報の取扱い

健康情報等を取り扱う際には、「労働者の心身の状態に関する情報の適正な取扱いのために事業者が講ずべき措置に関する指針」を踏まえた対応が必要です。

また、労働者の体力の状況の把握に当たっては、個々の労働者に対する不利益な取扱いを防ぐため、労働者自身の同意の取得方法や情報の取扱方法等の事業場内手続について安全衛生委員会等の場を活用して定める必要があります。

4　高年齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応

(1)　個々の高年齢労働者の健康や体力の状況を踏まえた措置
脳・心臓疾患が起こる確率は加齢にしたがって徐々に増加するとされており、高年齢労働者については基礎疾患の罹患状況を踏まえ、労働時間の短縮や深夜業の回数の減少、作業の転換等の措置を講じます



✿考慮事項✿
・業務の軽減等の就業上の措置を実施する場合は、高年齢労働者に状況を確認して、十分な話合いを通じて本人の了解が得られるよう努めます

(2)　高年齢労働者の状況に応じた業務の提供
健康や体力の状況は高齢になるほど個人差が拡大するとされており、個々の労働者の状況に応じ、安全と健康の点で適合する業務をマッチングさせるよう努めます

✿考慮事項✿
・疾病を抱えながら働き続けることを希望する高齢者の治療と仕事の両立を考慮します
・ワークシェアリングで健康や体力の状況や働き方のニーズに対応することも考えられます

(3)　心身両面にわたる健康保持増進措置
・「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」や「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づく取組に努めます
・集団と個々の高年齢労働者を対象として身体機能の維持向上に取組むよう努めます
・以下の例を参考に、事業場の実情に応じた優先順位をつけて取り組みます

⇓対策の例⇓
・フレイルやロコモティブシンドロームの予防を意識した健康づくり活動を実施します
・体力等の低下した高年齢労働者に、身体機能の維持向上の支援を行うよう努めます
例えば、運動する時間や場所への配慮、トレーニング機器の配置等の支援を考えます
・健康経営の観点や、コラボヘルスの観点から健康づくりに取り組みます

転倒・腰痛防止視聴覚教材
～転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」～（動画）
他

5　安全衛生教育

(1)　高年齢労働者に対する教育
・高齢者対象の教育では、作業内容とリスクについて理解させるため、時間をかけ、写真や図、映像等の文字以外の情報も活用します
・再雇用や再就職等により経験のない業種、業務に従事する場合、特に丁寧な教育訓練を行います

✿考慮事項✿
・身体機能の低下によるリスクを自覚し、体力維持や生活習慣の改善の必要性を理解することが重要です
・サービス業に多い軽作業や危険と感じられない作業でも、災害に至る可能性があります
・勤務シフト等から集合研修が困難な事業場では、視聴覚教材を活用した教育も有効です

(2)　管理監督者等に対する教育
・教育を行う者や管理監督者、共に働く労働者に対しても、高年齢労働者に特有の特徴と対策についての教育を行うよう努めます

今、腰痛で困っていない方こそ注目!

厚生労働省では、本マニュアルの「これだけ体操」「新常識」を推奨しています。

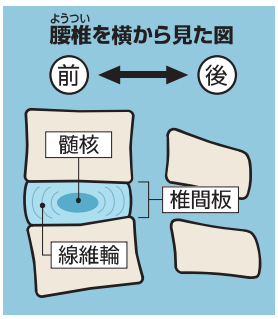
今日の腰痛予防対策マニュアル

「腰痛」は、日本人の8割以上が一生に一度は経験します。そして一度重症化すると、何度も繰り返したり慢性的になりがちです。「自分は腰痛持ちではないから自分には予防対策なんて関係ない」と思っている方もいるでしょう。しかし腰痛で苦しんだ経験のある方は言います。「こんなことになるんだったら、予防しておけばよかった…」と。

本マニュアルは、最新の知識を踏まえスペシャリストが作成したマニュアルです。ちょっと意識すればできるセルフコントロール法を基本としていますので、是非、実践してみましょう。

まず、腰痛が起こる代表的な2つの原因をしっかり理解しましょう!

●原因1:腰椎の機能障害(髄核*の位置のズレなど)



前屈みになると、通常は中央にある髄核という組織が後ろに少しズレます。それが積み重なると後ろへズレっぱなしになり、**ぎっくり腰**や**ヘルニア**といった**腰での事故**が起きる可能性が上がります。急に大きく前屈み方向の負荷がかかると、一気に事故が起こることもあります。

*髄核は、椎間板の中央にある水分の多いゲル状のやわらかい物質で、線維輪という硬い組織に囲まれています。髄核は移動しやすく、線維輪に亀裂ができて外に飛び出した状態をヘルニアと呼んでいます。



腰での2大事故



●原因2:脳の機能障害(ストレスに伴うドーパミンやセロトニンの分泌不足など)

職場や家庭での負担感や悩み、つまり心理・社会的なストレスを対処できず抱えていると、快感や、痛みを抑えることに重要な役割を果たしている、**脳内(中脳辺縁系)のドーパミン**という物質が分泌されなくなります。その結果、健全な精神を保つために重要な**脳内のセロトニン**の分泌が低下し、自律神経のバランスも乱れ、腰痛を含む下図のような症状が、どれでも現れることがあります。

めまいや耳鳴りで耳鼻科にかかっても、胃腸の不調で内視鏡検査をしても、原因がはっきりしないことがありますが、これも臓器や器官の障害ではなく、脳支配による機能的な障害と考えれば腑に落ちます。だからストレスを感じた時に肩こりや背中のはり、そして腰痛が強まっても何の不思議もありません。





腰痛以外にも、上の図にある症状がいくつか現れた時には、少し立ち止まって自分の「ストレス」や「負担感」を客観視してみてください。

本マニュアルは東京大学医学部附属病院の松平浩特任教授の監修により作成されたものです。
佐賀労働局健康安全課・佐賀産業保健総合支援センター　　令和2年8月

腰痛対策をどう行うか？ 自分で実践できる具体的な方法



「腰椎の機能障害」への対策に加え「脳の機能障害」への対策も重要です！
つまり、両者は **腰痛対策の車の両輪** なのです！



車の両輪1 「腰椎の機能障害（髄核の位置のズレ）」を起こさないための対策

髄核が後ろへズレて‘ぎっくり腰’や‘ヘルニア’といった腰での事故を起こさないための対策を紹介します！

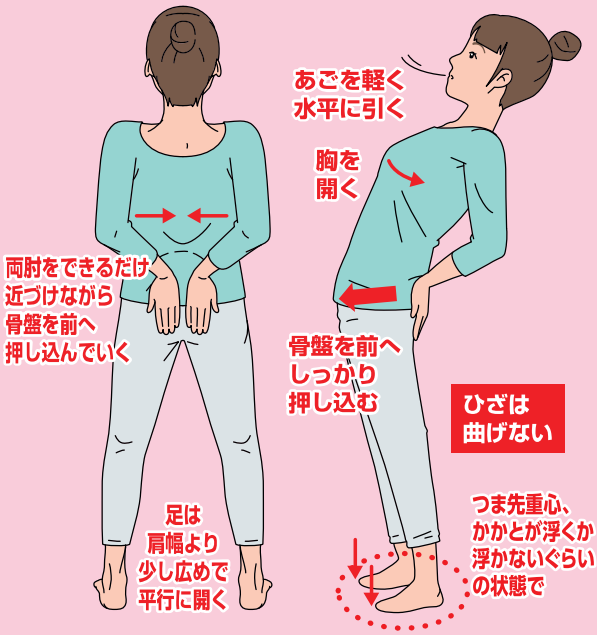
忙しい合間の 腰痛予防の「これだけ体操®」

移乗（いじょう）など前屈（まえかが）みでの作業後、重い物を持った後、しばらく座りっぱなしだった後（特に腰に違和感を感じた時）には、「これだけ体操®」をやりましょう！

●どうやるの？

1～2回

息を吐きながら、**3秒間**
骨盤をしっかり押すだけ

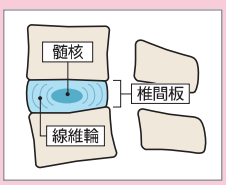


このときは中止！

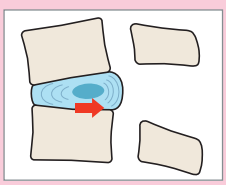


痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

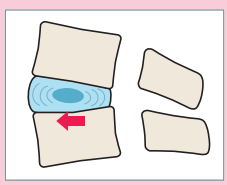
Q：なぜすぐに腰を反らすと良いのでしょうか？
A：後ろへズレた髄核が中央に戻りやすいからです。



通常、髄核は椎間板の中央にあります。



前屈み姿勢によって髄核が後方へ移動し、椎間板のバランスが崩れます。



すぐ反らせば、容易に髄核がバランスの良い中央へ戻ります。

＊余裕があれば前屈み作業の前にも1～2回しっかり反らしておくとさらに良いでしょう。

基本姿勢としてのパワーポジション

挙上や移動、前屈みになる時などの動作時は、下の**パワーポジション**を保つよう習慣化させましょう！
少しだけ胸を張る感じで**重量挙げ選手がバーベルを持ち上げる時の姿勢**をイメージしてください！



無防備な猫背（ねこぜ）姿勢



パワーポジション

面倒くさがらずに徹底すべき日頃の習慣

介護の現場では、**パワーポジション**を基本としつつ下に示したような工夫も習慣化させましょう！



ベッドの高さが低過ぎる → **ベッドの高さを上げる**



要介護者から離れている → **片膝をつき要介護者に近づく**



膝を曲げていなく無防備な猫背 → **座って良い姿勢を保持**

車の両輪2 「脳の機能障害」を起こさせないための対策（ストレス対策）

自分に当てはまるものがないか、第三者的な目で一度客観的に見つめ直してみましょう！

ストレス要因を知ること、それとうまくつきあう術（すべ）をみつけることがストレス対処の秘訣です。

職場に見られる代表的なストレスの要因		ストレスに対応するための「小さな目標」の立て方の例
仕事そのもの	やることが多過ぎていっぱいいっぱい	仕事をリストアップし、やるべきことの優先順位をつけ、終業時には確認の☑印をつける。
	リスクの高い利用者に対する不安感	記録やマニュアルを読む時間をつくる。一人ひとりの利用者の様子（リスクも含めて）を自分の目でよく「見て」対応する。
	毎日同じことの繰り返しで単調だ	利用者や職場の仲間から感謝されたことを思い出す。「成功の方程式」を確認し、何か一つでも工夫を試みる。
人間関係	職場内での孤立感	積極的に報告や連絡・相談、質問をすることで、自分から関わりを増やす。
	上司と合わない、ついていけない	上司の役割や上司の好きな部分、尊敬できるところを敢えて書き出してみる。
	悩みの相談相手がいない	自分の悩みを率直に書き出し、簡単な悩みから一番相談しやすい人に打ち明けてみる。
組織内の役割	能力以上の役割が要求されている	苦手な仕事を書き出し、なぜ苦手なのか、その要因を具体的に探す。
	自分の役割がはっきりしない	やってきたこと、これからやるべきことを書き出し、上司に確認する。
組織の構造・風土	組織の方針・仕組みに対する不満	組織や上司が求めているものは何か、自分なりに考えてみる。引き継ぎやミーティングでポジティブに質問し、自分の考え方を述べる。
	組織や上司の指導姿勢に対する不満	自己啓発の目標を具体的に設定する。職場内外で理想のモデルを探す。
キャリア	将来に対する不安	自分が「できること」、「やりたいこと」、「役に立ちたいこと」を書き出し、3年後、5年後の自分のキャリアアップの理想像を描いて具体的にイメージしてみる。

※役職者の方は、部下や同僚の「小さな目標」達成に向けて協力、支援しましょう。

誰にでもできる「3つのトライ」で、ドーパミンやセロトニンの分泌を促すプラス習慣を身につけましょう！

トライ1：仕事の前に「よっしゃ！」で気合い一発！

仕事を始める前に「よっしゃ！」と心の中で宣言して、仕事モードに気持をセット。そうすると、仕事への集中力も高まります。苦手な仕事でも、乗り気のしないことでも、「よし、やるぞ！」と一言かけて、前向きにとらえることで、楽にできるようになります。

トライ2：仕事中は「オアシス」から関係づくり

仕事中は

- お はようございます（笑顔と挨拶）
- あ りがとう（感謝の気持ち）
- し つれいします（礼儀ある姿勢）
- す みません（素直な態度）



の声かけと心がけで臨みましょう。
きっとたくさんのフィードバックが期待されます。
すでにできている人は、「オアシス」にプラス一言を加えましょう。

トライ3：仕事とプライベートの切り替えに「ケジメ」をつける

仕事が終わったらダラダラ仕事のことを考えるのではなく、ギアを切り替えましょう。音楽や読書、友人とのダベリング。ウォーキングは心身のリフレッシュに最適です。

※歩数計を携帯したほうが1日歩数が確実に増えます。
※100m先を見て、背筋を伸ばして歩くと爽快です。

ピンチ！こんな時は…

●落ち込んでしまったら…

好きなことに集中しましょう！
自分の好きなこと、リラックスできること、過去に感動したことを書き出し、再び始めてみましょう。明日からの活力が湧いてきます。
（お酒はほどほどに…）

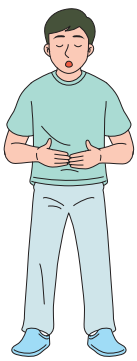
●怒りや不満が爆発しそう！

その日不満に感じたこと、イライラしたことを自由にノートに書き出してみましょう。気持が楽になり、自分を客観的に見ることができるようになります。

●イラっ！としたら…

イラっとしたり、パニクりそうな時は、以下の要領で深呼吸をしましょう。

① 目を閉じ、背筋は伸ばし、できるだけ肩の力を抜く。
② ゆっくり**4つ**数えながら鼻から息を吸い込む。
③ その後**8秒**かけてゆっくりと息を吐ききる。



●知っておきたい新常識



腰痛がある時は「とりあえず安静」と思っていませんか？

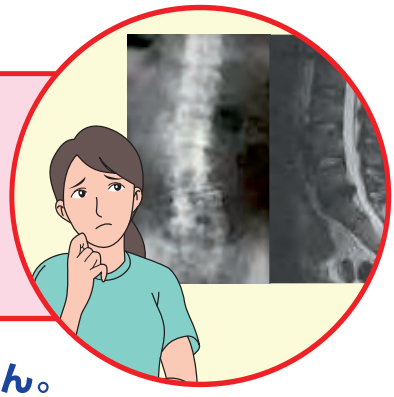


伝統的にはそうですが、明らかな原因疾患*のない一般的な腰痛（言いかえれば心配のない腰痛）に対しては、**今や予防としても治療としても世界的に「安静」は勧められていません！**

*明らかな原因疾患のある腰痛（**特異的な腰痛**）としては、神経痛を伴う椎間板ヘルニア、腰骨の腫瘍や感染、骨折などが挙げられます。ただ、その割合は少なく（病院にかかる人のうちでもわずか15%くらい）、腰痛のほとんどが原因疾患のないもので、**非特異的な腰痛**と総称されます。非特異的な腰痛の多くは、腰椎あるいは脳の機能障害であると考えられます。

- 「ぎっくり腰」でさえも、安静を保ち過ぎると再発しやすくなるなどかえってその後の経過がよくない*ことがわかっており、お仕事を含む普段の活動をできる範囲で維持することが世界標準の考え方です。

*安静では髄核の位置のズレが改善しないためと思われます。



レントゲンやMRIの所見をみて、「変形している」「椎間板がつまっている（傷んでいる）」「ズレがある」「ヘルニアがある」「分離症がある」などと言われると、これらが腰痛の原因と思ってしまいませんか？



画像所見のほとんどは腰痛の原因を説明できません。
また、今後腰痛で困り続けるかどうかの判断材料にもならないことが多いのです。よって、今後病院にかかったとき腰の画像所見をネガティブイメージで指摘されても、**悲観する必要はありません！**

- ヘルニア像も含めこのような所見は、腰痛があろうがなかろうが、少なくともどれか一つは多くの人にみられます。逆に腰痛持ちでも画像に全く異常所見がない人もいます。
- 椎間板に負担がかかっている所見（椎間板変性）は、20代からみられることも珍しくありません。

コラム

- **腰痛の重要な危険因子の一つである恐怖を回避する思考・行動** ー心配し過ぎは要注意！ー

「肉体的な重労働は、腰に悪いとよく言われる、**心配だ**」「腰痛を感じた時は、**とにかく無理をせず**通常の仕事には戻らないほうがよい」などといった、腰痛に対する強い恐怖感と、それに伴う過剰な活動の制限（専門的には**恐怖を回避する思考・行動**と言います）が、かえって腰痛の予防や回復にとって好ましくないことが多くの研究結果からわかってきました。
楽観的に腰痛と上手に付き合い前向きに過ごされることが肝要です。

- **仕事中も歩数計を携帯して、1日のカウントが8000歩程度を超えるように心がけてみましょう**

ウォーキングを代表とする有酸素運動は、**腰痛**にも**ストレス**にも効果的であることが研究からわかっています。仕事中も歩数計を携帯して1日のカウントが8000歩程度を超えることを目標としましょう。

- **心的ストレスで<u>ぎっくり腰</u>も…**

ストレスや負担感が強いと過度に筋肉が収縮し、椎間板への負担が増えることが研究により証明されています。つまり、心的ストレスはぎっくり腰を起こす危険性を高めます。

監　　修：松平 浩（東京大学医学部附属病院22世紀医療センター／運動器疼痛メディカルリサーチ＆マネジメント講座長 特任教授）
制作協力：宮崎民雄、櫻井園子、赤羽秀徳、廣江美穂、有阪真由美、高橋孝宜、植田一也　　（株）エイデル研究所

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

中小規模事業場

安全衛生サポート事業
＜個別支援＞

専門家のアドバイスでストップ労災！



知識・経験豊富な安全衛生の専門家が職場にお伺いし、労働現場や作業の問題点を明らかにして改善のアドバイスを行います。

製造業、鉱業の事業場に加え、第三次産業（小売業、飲食店、社会福祉施設等）の店舗・施設等を対象としております。

事業の特徴

（1）**費用は無料**（厚生労働省の補助事業のため）
（2）2時間程度の現場確認とアドバイス
（3）製造業、第３次産業、鉱業が対象
（4）労働者が概ね 100 人未満の事業場が対象



個別支援では、さまざまなアドバイスを行います



- 安全衛生の弱点を明らかにし、改善の手順をお伝えします。
- 職場巡視に同行し、巡視における目の付け所をアドバイスします。
- 転倒、腰痛、墜落・転落災害の予防のアドバイスを行います。
- 機械災害の芽となる「危険源」を見つけ、リスク低減の具体的方法をお伝えします。
- 化学物質による健康障害や爆発火災等のリスク評価の進め方をお伝えします。
- はさまれ巻き込まれ防止等のための機械設備の安全化へのアドバイスを行います。



企業系列や工業団地、テナント等の事業場や店舗の安全衛生担当者様などに集まっていただき実施する「研修会」（集団支援）と組み合わせて実施することも可能です。

詳しくは「中災防ホームページ」でご確認ください。

http://www.jisha.or.jp/chusho/support.html　中災防　サポート事業　検索

法令に基づく場合を除き当該事業場の同意を得ることなく第三者へ提供することはありません。

お申し込みについては**次ページ**をご参照ください ▶▶



「職場を安全にしたい」とお考えの皆様、
今すぐお申し込みください。（実施事業場数限定、先着順受付）



まずは次ページの申込書に必要事項をご記入の上
FAX 等にてお送りください。

1 FAX送付

2 作業状況、現場確認希望日等の確認

当協会からご担当者様に連絡し、専門家がお伺いする希望日等をお聞きします。



現場確認実施日の決定

3 個別支援の実施（2時間程度）

安全衛生の専門家が事業場にお伺いし、作業場の状況、作業内容等の現場確認・アドバイスを行います。後日、現場確認結果報告書をお渡しします。



4 現場確認結果報告書等に基づくフォローアップ支援

ご要望等により次のフォローアップ支援を追加で実施できます。
・報告書等を踏まえた設備等の改善状況の確認アドバイス
・報告書等を踏まえた作業者教育（例：職場巡視の進め方、メンタルヘルス対策・・・）

寄せられた感想

- 内部パトロールでは指摘されなかったことが多く、貴重な機会であった。
- 法令を元にアドバイスいただきとても心強い。この制度はありがたかった。
- 非常停止装置など、わからなかったことを提案いただいて、とても役に立った。
- 外部の専門家の指摘により、経営者の安全に対する意識が変わった。
- 詳細な報告とアドバイスをいただいた。報告は非常にわかりやすく、上司にも説明しやすかった。

【申込等に関するお問合せ】
中央労働災害防止協会　九州安全衛生サービスセンター
〒812-0008 福岡市博多区東光2-16-14
TEL：092-437-1664 ／ FAX：092-437-1669
Eメール：kyushu@jisha.or.jp
WEB：https://www.jisha.or.jp/chusho/support.html