

# STOP! ワースト4災害

## 社会福祉施設の『転倒』『腰痛』 労災防止対策の好事例はこれだ!!



滋賀県内の労働災害は近年『転倒』『腰痛等』『墜転落』『はさまれ・巻き込まれ』の4つの事故の型(=ワースト4災害)が多発しており、社会福祉施設においては特に転倒・腰痛等が多発傾向にあります。このような状況をふまえ、東近江及び彦根労働基準監督署では各署管内の社会福祉施設で労災防止対策の参考となる好事例集を作成しており、本パンフでは県内施設で実際に行われている労災防止のための好事例の一部をご紹介します。

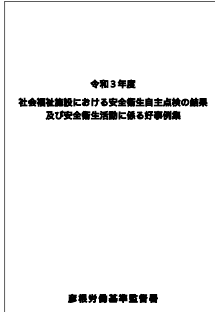
### 好事例集はここからチェック

滋賀労働局ホームページの安全衛生関係『第13次労働災害防止推進計画最終年(令和4年)の取り組み』内で好事例集の全文を公開しています。本パンフレット未掲載の好事例も多く、また、彦根署の事例集には令和3年に実施した安全衛生自主点検の結果も掲載しております。ぜひご活用をお願いします。

東近江署 好事例集



彦根署 好事例集



### 好事例1 福祉機器・福祉用具の導入(1)

- ・車いすとベッド・特殊浴槽用ストレッチャーとの移乗に「天井つり下げ式リフト」や「走行リフト」を使用して介護者の負担軽減を図っているもの。
  - ・各種特殊浴槽で介護者の負担軽減を図っているもの。
- 各種機材は人材確保等支援助成金を活用



人材確保等支援助成金(介護福祉機器助成コース)  
労働者の身体的負担を軽減するため新たな介護福祉機器の導入等を通じ従業員の離職率の低下に取り組む介護事業主に対して助成する制度。  
詳しい支給要件は右のQRコードよりご確認いただくか滋賀労働局助成金コーナー(077-526-8251)までお問い合わせください。





## 好事例 2 福祉機器・福祉用具の導入(2)

低摩擦素材でできたシートを使用し、比較的少ない力で体位変換や移動ができるようにしているもの。



パワーアシストスーツを採用し、介助作業を担当する労働者の負担軽減を図っているもの。



(改善前) 床ずれ防止のため2時間に1回、人力で体位変換をしていた。

(改善後) 電動寝返りエアマットで自動で体位変換ができるようにした。



(左) ベッド・トイレで立ち座り動作の際、動作を補助し抱き抱えられたような状態で移動できる機械で労働者の負担軽減を図っているもの。

(右) 介護職全員に腰痛予防ベルトを支給、着用を原則義務づけているもの



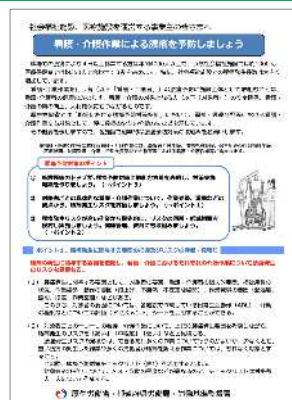
## 『職場における腰痛予防指針』で活用できる資料

職場での腰痛により4日以上休業する労働者は、令和3年約5900人のうち社会福祉施設・病院等の保険衛生業では約2000人と3割以上を占めています。厚生労働省では「職場における腰痛予防対策指針」において、看護・介護作業を対象とした、腰に負担の少ない介助方法などを示しています。リスク評価ができる各種チェックリスト等の参考資料も多く掲載されており、その一部をご紹介します。

### 看護・介護作業による腰痛を予防しよう

腰痛予防対策指針のうち、看護・介護作業に関する内容の概要をまとめたパンフレット(全4ページ)です。

腰痛予防対策の3つのポイントのほか、スライディングボードを用いたベッドから車いすへの移乗の作業標準例等も掲載しています。





# 好事例3 作業姿勢の改善

(改善前) 腰を曲げて介護していた。  
(改善後) 膝をついて介護するように  
ルール化した。

・浴室清掃時に腰をできるだけ曲げ  
ずにすむよう、柄の長い用具を導入  
し腰部の負担を軽減しているもの。



施設利用者の特性や介護作業の注意  
事項等を記載した作業標準を利用者  
のベッド付近に設置し、作業手順の  
徹底を図り、担当者の交代時と同様  
に対応できるようにしているもの。

座面が回転する椅子を使用するこ  
とにより、移乗、立ち上がり、座  
りの動作等において利用者と介護  
者の負担を軽減しているもの。



## 作業標準作成例

「職場における腰痛予防対策指針及び解説」(指針全文)内の参考資料として、作業標準の作成手順、作成にあたってのポイント、具体的な作成例を紹介しています。対象者の状態、介護者の性別、筋力の大小、経験年数、腰痛の有無などを考慮する等により各職場に合った作業標準が作成できます。

QRコードは指針全文のページになります。作業標準作成例は参考6(P46~50)に掲載されています。



施設介護における作業標準の作成例

1) 全手順を要する業務の場合  
2) 対象者、身長170cm、体重60kg  
3) 輸血安全性に関する感染予防(血液の感染)あり、  
同様の感染予防により、手洗いや消毒は必ず行う。  
4) 手洗いや消毒は必ず行う。  
5) 手洗いや消毒は必ず行う。  
6) 手洗いや消毒は必ず行う。  
7) 手洗いや消毒は必ず行う。  
8) 手洗いや消毒は必ず行う。  
9) 手洗いや消毒は必ず行う。  
10) 手洗いや消毒は必ず行う。

項目	内容	備考
目的	施設利用者(要介護)の生活支援	施設利用者(要介護)の生活支援
対象者	要介護1~5	要介護1~5
実施場所	居室	居室
実施時間	15分	15分
実施頻度	毎日	毎日
実施者	介護士	介護士
必要機材	介護用ベッド、介護用椅子、介護用テーブル	介護用ベッド、介護用椅子、介護用テーブル
実施手順	1. 介護用ベッドに介護用椅子を配置する。2. 介護用椅子の座面を調整する。3. 介護用椅子の背もたれを調整する。4. 介護用椅子の脚を調整する。5. 介護用椅子の座面を清掃する。6. 介護用椅子の背もたれを清掃する。7. 介護用椅子の脚を清掃する。8. 介護用椅子の座面を消毒する。9. 介護用椅子の背もたれを消毒する。10. 介護用椅子の脚を消毒する。	介護用ベッドに介護用椅子を配置する。介護用椅子の座面を調整する。介護用椅子の背もたれを調整する。介護用椅子の脚を調整する。介護用椅子の座面を清掃する。介護用椅子の背もたれを清掃する。介護用椅子の脚を清掃する。介護用椅子の座面を消毒する。介護用椅子の背もたれを消毒する。介護用椅子の脚を消毒する。

## 腰痛予防対策 チェックリスト

リスクアセスメントの手法を踏まえて、  
種々の介護作業において腰痛を発生さ  
せる直接又は間接的なリスクを見つけ、  
そのリスクを低減させるための優先度を  
決定し、腰痛を予防することを目的と  
したチェックリストです。作業標準の作成  
前や介護者の安全意識を確認する等  
の目的にも利用できます。

チェックリストは、左  
のQRコード(指針全文)  
の参考4(P37~43)にも  
掲載されています。



介護現場における腰痛予防対策のチェックリスト

作業項目	リスク	対策
介護用ベッドの移動	腰痛	介護用ベッドの移動は、必ず2人以上で行う。介護用ベッドの移動は、必ず2人以上で行う。
介護用椅子の移動	腰痛	介護用椅子の移動は、必ず2人以上で行う。介護用椅子の移動は、必ず2人以上で行う。
介護用テーブルの移動	腰痛	介護用テーブルの移動は、必ず2人以上で行う。介護用テーブルの移動は、必ず2人以上で行う。
介護用ベッドの清掃	腰痛	介護用ベッドの清掃は、必ず2人以上で行う。介護用ベッドの清掃は、必ず2人以上で行う。
介護用椅子の清掃	腰痛	介護用椅子の清掃は、必ず2人以上で行う。介護用椅子の清掃は、必ず2人以上で行う。
介護用テーブルの清掃	腰痛	介護用テーブルの清掃は、必ず2人以上で行う。介護用テーブルの清掃は、必ず2人以上で行う。



浴室作業の履物としてマジックス (海岸等の濡れた床面で滑りにくい靴) を使用しているもの。



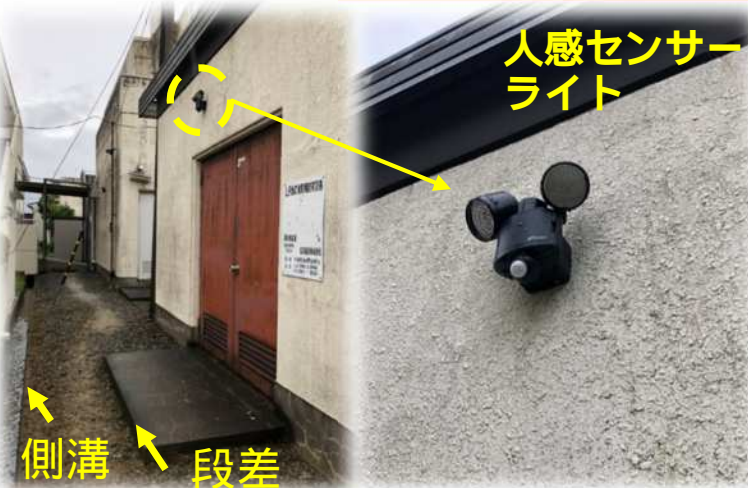
洗面所のマットでつまづかないよう端部をテープで固定しているもの。(利用者の転倒防止にもつながる)



浴室入口に転倒の危険性があること・転倒防止の注意事項を掲示し見える化を行っているもの。



管理者が転倒リスク箇所を定期的に点検した結果、夜間に通行場所に人感センサーライトを設置したもの。



安全衛生教育・安全意識高揚に活用できる動画教材

スマートホンで視聴・食堂や休憩室で放映する等

厚生労働省ホームページ  
転倒予防・腰痛予防の取組



「スベッチャダメ! 転倒予防  
ムチャしちゃうダメ! 腰痛予防」  
キャンペーン実施中!

西川きよしがリーダーとなり、マチカルラプリーやアインシュタインなどの人気芸人が、転倒・腰痛予防の方法を分かりやすく紹介しています。(動画4種)



社会福祉施設向け転倒・視聴覚教材

災害事例から基本姿勢など具体的な災害防止ポイントが学べるため、危険予知力の向上につながる内容です。また、「腰痛これだけ体操」も紹介しています。(約9分)



外国人労働者向け安全衛生教育教材/介護業

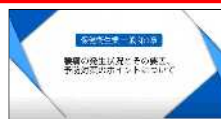
漫画を使った外国人労働者向けとなっていますが、基本的な内容を網羅しており日本人の雇入時教育でも十分に活用できる内容です。(約14分)



毎日3分でできる転びにくい体をつくる職場エクササイズ

転倒・腰痛災害予防のため筋力・バランス・柔軟性を高める体操法を紹介しています。始業前に習慣化することで安全意識の高揚にもつながります。(約3分)

厚生労働省 youtube チャンネル



保健衛生業の作業員向けに労働衛生コンサルタントが腰痛予防対策を説明する動画です。以下、第1章～第6章までの構成となっていますが、関心のある章だけ視聴しても理解できるよう構成しています。

- 第1章 腰痛の発生状況とその要因、予防対策のポイントについて(約11分)
- 第2章 作業による腰への負担と作業別の適切な作業方法について(約22分)
- 第3章 労働者の身体的負担軽減を図る福祉機器の使用方法(約7分)
- 第4章 リスクアセスメントについて(約10分)
- 第5章 作業標準の必要性とその作り方(約4分)

同シリーズの「管理者向け」動画はこちらから → → →

