

理学療法の視点からの

社会福祉施設における 労働者の転倒・腰痛等の 行動災害防止について



独立行政法人 労働者健康安全機構
滋賀産業保健総合支援センター
産業保健相談員 大塚 洋

自己紹介

- ・ 理学療法士（病院、老健、訪問リハビリ）
- ・ 2009年～
 - 新しい介護研究所
 - 介護アドバイザー（生活とリハビリ研究所・研究員）
 - 研修講師
 - 整体院（筋膜リリース整体 ファスシア）
 - 高島市 健康推進課 フレイル予防講座
 - 高島市 高齢者支援課 地域リハビリテーション活動支援事業
 - 高島市リハビリ連携協議会 地域包括局 地域・高齢部長
 - 働く人の健康と安全を守る会 会員
 - 健康経営アドバイザー
- 独立行政法人 労働者健康安全機構
 - ・ 滋賀産業保健総合センター（産業保健相談員）
 - ・ 京都産業保健総合センター（産業保健相談員）



はじめに

- ・ 社会福祉施設、特に高齢者福祉施設や障害者支援施設などでは、利用者の日常生活を支援する中で、職員自身が負傷する労働災害が後を絶たない
- ・ その中でも、転倒や腰痛といった「行動災害」は、施設で働く職員の健康と安全を大きく脅かすリスクとなっている
- ・ これらの災害は、「動作中」に起こる災害であり、単なる事故ではなく、業務の構造や職員の動作、環境、体力など多くの要因が複雑に絡んで発生している

行動災害とは

- ・ 行動災害とは、労働者の「動作」によって引き起こされる災害を指す
- ・ 厚生労働省の定義では「転倒」「無理な動作による腰痛」「挟まれ・ぶつかり」「踏み外し」などがこれに該当する
- ・ 建設業のように機械災害の多い職種と異なり、社会福祉施設では作業環境が一見安全に見える反面、日常の動作の中に潜む危険性が高いことが特徴
- ・ 厚生労働省の統計や労働安全衛生調査では、社会福祉施設における労災のうち、約7割以上が“行動災害（転倒・腰痛など）”で占められている

社会福祉施設における 行動災害の主な特徴

社会福祉施設における行動災害の主な特徴

「繰り返される動作」に潜むリスク

- 福祉現場では、利用者の介助、移動、清掃、記録入力など、一日に何十回と繰り返される動作が多く、それらに慣れが生じる
- この“「**慣れ**」による**油断**”が、ちょっとした段差や足元の障害物に気づかないまま事故を引き起こす要因となる
- また、「急いで対応する必要のある場面（ナースコール、トイレ誘導、転倒対応など）」では、確認不足・安全確認の省略が転倒災害の温床になる

社会福祉施設における行動災害の主な特徴

「人に合わせる業務」の特性

- 介護・支援業務は、利用者一人ひとりの身体状況・行動特性に合わせる必要がある
- 例えば、
 - ☞ 急に立ち上がる方の見守り
 - ☞ 自力で動きたがる認知症の方の介助
 - ☞ 拒否や抵抗のある場面での対応
- これらの場面では、「自分のペースでは動けない」ため、無理な体勢や急な動作を余儀なくされ、職員の身体に負担がかかる

社会福祉施設における行動災害の主な特徴

「安全よりも業務優先」になる構造

- 現場は常に人手不足・時間不足であり、職員は「安全に動く」よりも「**早く動く**」ことを**無意識に優先してしまう**傾向がある
- たとえ腰を痛めそうな体勢でも、「今すぐこの人をベッドに移さなければ」という気持ちが先行し、安全な動作が犠牲になるケースが少なくない

社会福祉施設における行動災害の主な特徴

環境整備の遅れ

- 古い建物では段差や滑りやすい床材が残っているケースがあり、「ハード面の整備」が不十分な施設では、いくら職員が注意していても転倒事故が発生しやすくなる
- ベッドや車椅子、介助用具（福祉用具）の配置が不適切な場合も、行動中の接触・つまずきの原因になる

9

社会福祉施設における行動災害の主な特徴

「動作災害のリスクの自覚不足」

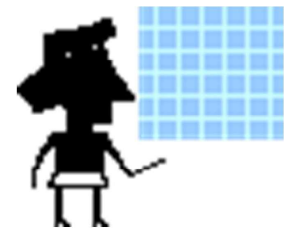
- 職員自身が、「自分の動作が危険を生んでいる」「腰や足の筋力が落ちている」といった身体面のリスクを十分に自覚していないケースも見受けられる
- 例えば、
 - ☞ 長時間立ち仕事による足の**疲労**
 - ☞ 同じ姿勢で作業し続けたことによる腰の**硬直**
 - ☞ 運動習慣の欠如による**柔軟性の低下**などは、見過ごされがちだが、災害リスクを高める大きな要因

10

職場の転倒予防と対策

11

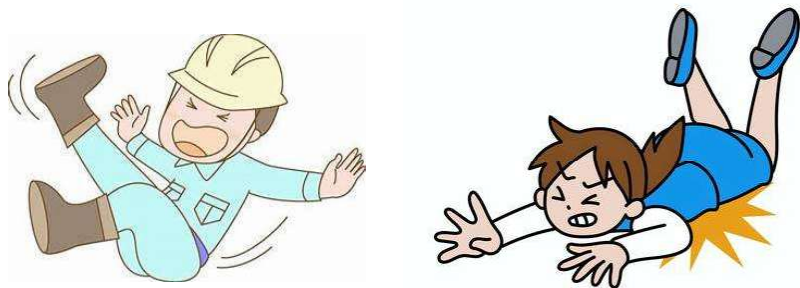
転倒とは？（定義）



転倒の定義

「転倒」とは？

- 日常生活や歩行中などにおいて、身体のバランスを崩し、意図せずに低い場所（床や地面、椅子など）に倒れてしまうなどの姿勢の変化を指す



13

転倒の定義

「転倒」とは？

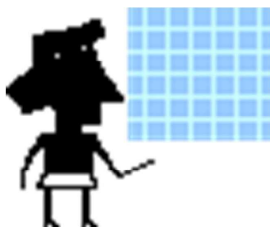
- 「倒れる」だけを指すわけではない(※)

- ☞ 歩いている時にバランスを崩して、そばにあった壁やテーブルに手をついたり
- ☞ 椅子から立ち上がろうとした時に、立ち上がれず、椅子に尻もちをつくような状態も含まれる

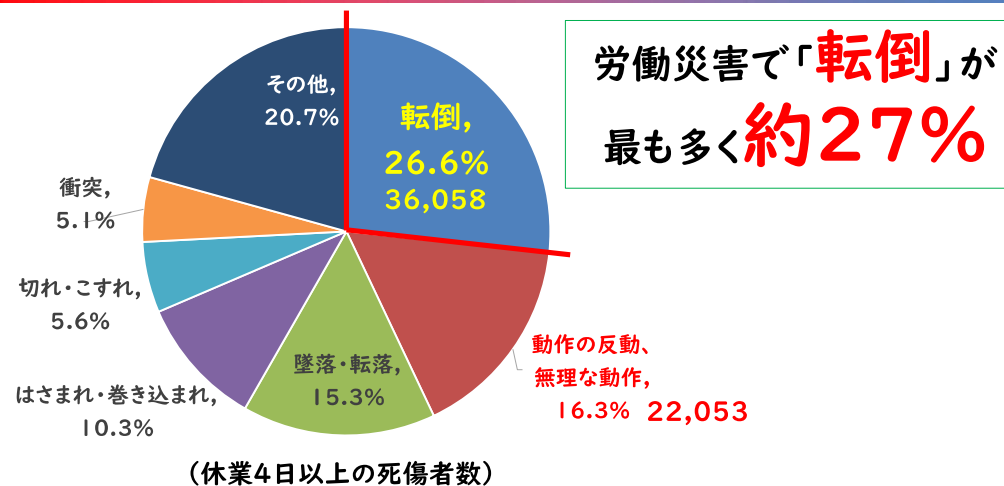


14

転倒の疫学調査



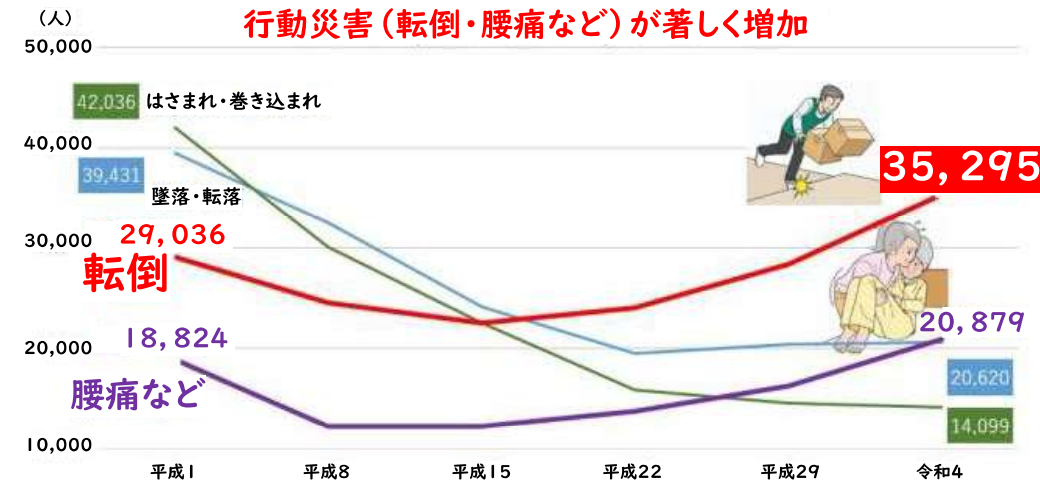
令和5年 事故の型別労働災害発生状況（確定値）



出典：労働者死傷病報告（令和5年1月1日から12月31日までに発生した労働災害について、令和6年4月8日までに報告があったものを集計したもの）

16

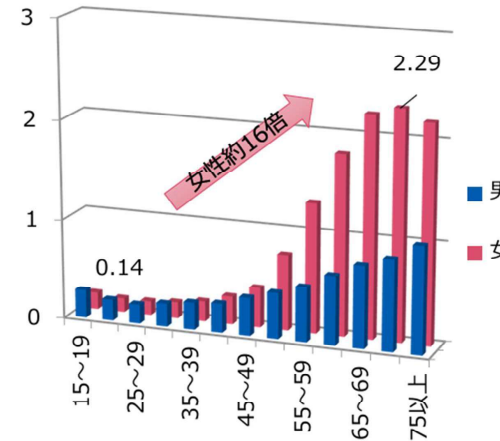
労働災害発生状況の推移（事故の型別）



17

令和2年 年齢層別労働災害発生率

年千人率（1年間の労働者1,000人あたりに発生した割合）



多くの従業員が
身体機能の低下を
認識できていない

- 高齢になるほど増加傾向
- 高齢の女性の労働災害発生率は特に高い

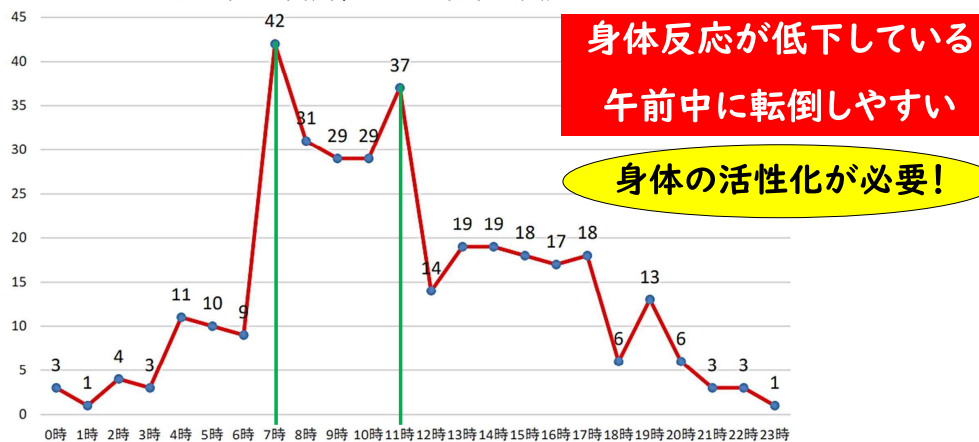
60歳以上の方の雇用が進む現在、
転倒事故は増加中！

出典：<https://www.mhlw.go.jp/>

18

時間別・転倒災害発生状況

令和3年 労働災害 発生時間別推移



19

社会福祉施設における 転倒災害の主な内容

社会福祉施設における行動災害の現状

転倒災害の主な内容

- ・転倒災害は、日常業務中のあらゆる場面で発生している
 - ・巡回中の通路、入浴介助中、夜勤帯の暗がりなどで多く報告されている
 - ☞ 濡れた床で滑って転倒
 - ☞ 車椅子のフットサポートにつまづく
 - ☞ ベッドの角やマットレスの端に足を取られる
 - ☞ 暗がりで見えづかずつまづく
- など、「業務中の何気ない瞬間」に多発している

21

転倒の原因と リスク要因

転倒の原因とリスク要因

転倒の原因は多岐にわたり、複合的に作用することが多い

- ・環境的要因
- ・身体的要因
- ・薬物の影響
- ・生活習慣・行動パターン
- ・心理的要因

- ☞ これらの要因が複合的に作用し、転倒のリスクを高める
- ☞ 転倒を予防するためには、これらの要因を総合的に評価し、環境の改善や身体機能の維持・向上、薬物管理の徹底などが必要

23

転倒の原因とリスク要因

- ・環境的要因
 - 不適切な床面
 - 滑りやすい床、濡れた場所、段差（視覚的に捉えにくい段差も含む）のある床などは転倒のリスクを増大させる
 - 障害物
 - 家具の配置が不適切であったり、コードやカーペットの縁に足を引っ掛けたりすることが原因で転倒するケースが多く見られる

24

転倒の原因とリスク要因

・環境的要因

➢ 照明不足

- 照明が不十分な場所では、障害物や段差を見落としやすく、転倒のリスクが高まる

➢ 不適切な靴の着用

- サイズが合わない靴、滑りやすい底の靴、踵の高い靴、すり減った靴などは、バランスを崩しやすく、転倒の原因となる

25

転倒の原因とリスク要因

・身体的要因

➢ 筋力・バランス感覚の低下

- 年齢を重ねると筋力やバランス感覚が低下し、特に下肢筋力の衰えが転倒リスクを高める
- 立ち上がりや歩行中にバランスを崩しやすくなる

➢ 視力・聴力の低下

- 視力や聴力の低下により、障害物や段差を認識しにくくなり、転倒につながる
- 視野狭窄や白内障・緑内障もリスク要因

26

転倒の原因とリスク要因

・身体的要因

➢ 反応速度の低下

- 高齢者は反応速度が遅くなるため、突発的なバランスの崩れに対して迅速に対応できず、転倒に至ることがある

➢ 持病や疾患

- 関節炎や骨粗鬆症、神経変性疾患（パーキンソン病など）など、特定の疾患は転倒リスクを増加させる
- また、低血圧や糖尿病による低血糖なども関与する

27

転倒の原因とリスク要因

・身体的要因

➢ 歯数・義歯使用の有無と「転倒」との関係

- ☞ 歯を失い、義歯を使用していない場合



「転倒」のリスクは
2.5倍

定期的に歯科受診しましょう！

歯がないと、
踏ん張りがきかない



28

転倒の原因とリスク要因

・身体的要因

➤ 疲労や睡眠不足

- **疲労が蓄積**すると注意力や判断力が低下し、足元への注意が散漫になる
- 睡眠不足はバランス感覚や反応速度を鈍らせ、つまずきやふらつきにつながる

29

転倒の原因とリスク要因

・薬物の影響

➤ 多剤併用

- 多くの薬を同時に服用することにより、副作用や相互作用が生じ、意識障害やふらつきが発生しやすくなる

➤ 鎮静薬・睡眠薬

- 鎮静薬や睡眠薬は、特に高齢者において日中の眠気やふらつきを引き起こし、転倒リスクを高める

30

転倒の原因とリスク要因

・薬物の影響

➤ 降圧薬

- 降圧薬による血圧の急激な低下が原因で、立ちくらみやめまいが生じ、転倒につながることもある

31

転倒の原因とリスク要因

・生活習慣・行動パターン

➤ 急いだ動作

- 急いで立ち上がったたり、歩き始めたりする際にバランスを崩しやすく、転倒につながることもある
- 特に高齢者では、立ちくらみを引き起こすことがある

➤ 注意不足

- 携帯電話を使用しながら歩くなど、周囲に対する注意が散漫になることで転倒するケースが見られる

32

転倒の原因とリスク要因

・心理的要因

➤ 不安や恐怖感

- 転倒への不安や恐怖心が強いと、身体が緊張して動きが不自然になり、逆に転倒しやすくなる場合がある
- 過去の転倒経験が心理的に影響することもある

33

体力チェック

34

体力低下に気づき、対応する

① バランス能力

② 機敏さ

③ 柔軟性と筋力

低下

転倒

ケガ

動きの質を高めて、転倒しない、ケガをしない、
安全な活動が出来るためには・・・

身体機能のアップと環境整備が必要！

35

体力を認識しておこう

いつの間にか体力が低下しているが、
多くの場合、それに気づいていない

① 時々、体力をチェックしよう

② 低下した体力をアップさせよう

自身の体力を正しく認識し、改善のための努力をして、
出来る仕事を無理のない範囲で無理のないペースで実施していくこと、
きちんと休憩や睡眠を確保することが事故の予防として大切

36

バランス能力

実技

チェックしよう

・閉眼片足立ち



➤ まずは、**目を開いて**片脚立ちをして、何秒間保持出来るかを測定する

- ・手は腰に当てる
- ・両脚はくっつけない
- ・手が離れたり、足が動いたら終了

➤ 次に、**目を閉じて**片脚立ちをして、何秒間保持出来るかを測定する

さて、何秒できるでしょうか？
秒数を記入し、年代を記入する

37

バランス能力

実技

チェックしよう

・開眼片足立ち（静的バランス）

➤ あなたの結果は、_____秒

➡ 下の評価表に当てはめると、_____



評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~84	84.1 ~120	120.1 ~

出典：中災害の「転倒等リスク評価セルフチェック票」

38

バランス能力

実技

チェックしよう

・閉眼片足立ち（静的バランス）

➤ あなたの結果は、_____秒

➡ 下の評価表に当てはめると、_____



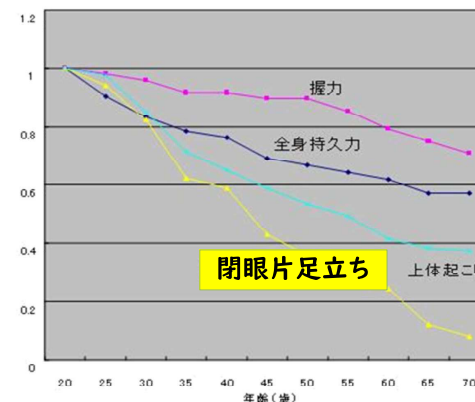
評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90	90.1~

出典：中災害の「転倒等リスク評価セルフチェック票」

39

バランス能力

20歳を1とした場合の各種体力の加齢変化



加齢に伴う体力の変化（一般男性）

いつの間にか身体能力が
低下している

特に**バランス能力低下**が
著しい

出典：愛知県総合保健センター、2488名分

40

バランス能力

平行性の改善法

- お腹を押してみよう

お腹も
プニョプニョだわ



実技

41

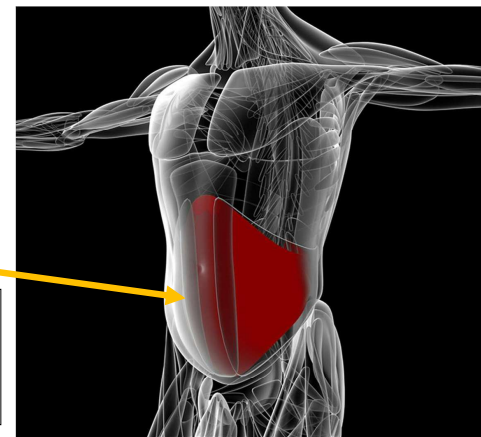
バランス能力

平行性の改善法

- 身体のコルセット! 腹横筋
 - ☞ 腹筋力の低下から腰痛へ

腹横筋

筋繊維が水平であり
収縮すれば腹囲縮小・腹圧向上
腰痛予防に効果的



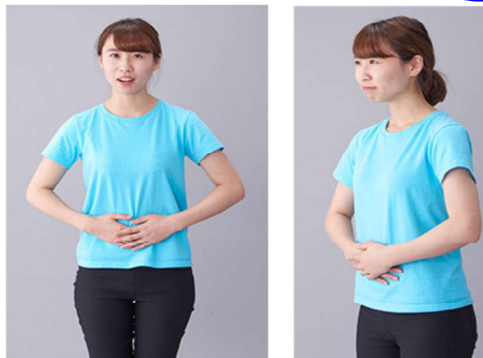
42

バランス能力

平行性の改善法

- 姿勢の基本 ドローイング
腹圧を作る腹横筋を強化!

- ☞ 両手をへその下にあてる
- ☞ 下腹を凹ませる
- ☞ 腹筋全体でなく、
下腹が硬くなればOK
- ☞ 楽に呼吸しながら30秒間



実技

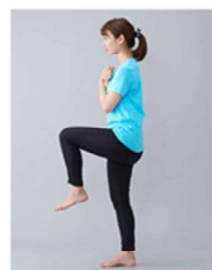
日常、20%の力を入れ続けて活動させる

43

バランス能力

平行性の改善法

- 動的なバランストレーニング…エアプレーン



- ☞ 両手を交差させ膝を引き上げる
- ☞ 両手を横に広げ上体を前傾させながら片足を後ろに上げて、頭から足までを一直線にする
- ☞ 5秒間止まる

実技

44

転倒対策として、皆さんがなすべきこと

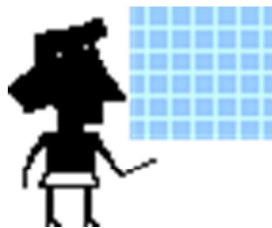
- ① 運動機能を認識し、弱い箇所があれば強化する
 - ☞ 自分の能力を知る（体力・体組成・骨密度など）
 - ☞ 現状を知る（二日酔い・寝不足・疾病・服薬・疲労など）
 - ☞ **始業時体操を励行する**
- ② 事故が起こりにくい**作業習慣・作業環境**を考える
 - ☞ 靴と靴底のチェックをする
 - ☞ 天気予報をチェックし、滑りにくい工夫をする
- ③ 若い世代から準備しておく
 - ☞ 正しいワークライフバランス★を知る
 - ☞ **運動習慣・正しい食習慣を身につける**
 - ☞ 睡眠や休息のとり方を身につける

45

職場の腰痛予防と対策

46

腰痛の疫学調査

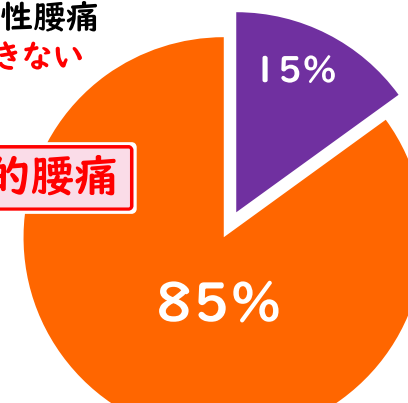


47

受診時の腰痛原因

- ぎっくり腰、筋筋膜性腰痛
など**原因が特定できない**
腰痛

非特異的腰痛



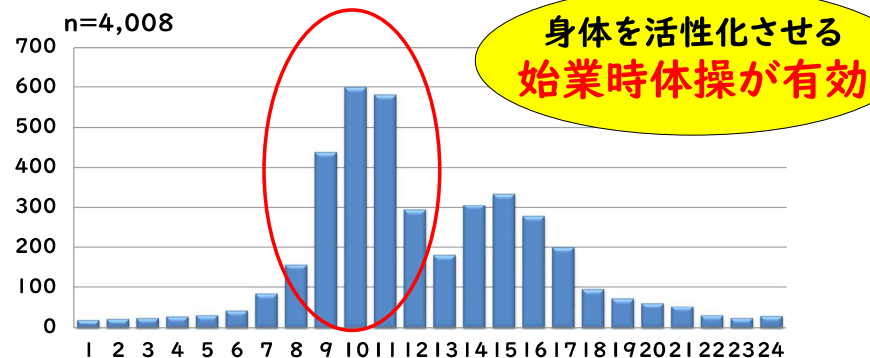
特異的腰痛

- 椎間板ヘルニア
- 脊柱管狭窄症
- 骨折
- 感染症
- 腫瘍 など…

原因の特定できない腰痛が、大半を占めている！

48

腰痛の時間別発症件数



身体反応が低下している午前中に腰痛が発生しやすい!

出典:平成25年6月18日 厚生労働省 職場における腰痛予防対策指針の改訂及びその普及に関する検討会報告書より

49

社会福祉施設における 腰痛災害の主な内容

社会福祉施設における行動災害の現状

腰痛災害の主な内容

- 利用者を抱え上げる場面での腰への過負荷
- 移乗やオムツ交換時のねじり
- 前屈動作
- 長時間の中腰姿勢による筋肉の疲労

51

社会福祉施設における 腰痛災害の主な原因

社会福祉施設における行動災害の現状

腰痛災害の主な原因

- 不良姿勢での作業（前屈み・ねじり）
 - ☞ ボディメカニクスを無視した動作
 - 体力・筋力の不足による身体への負担増
 - 職場の人手不足による無理な作業や、無理な単独介助
 - 利用者の移乗・抱え上げ
 - 入浴や排泄介助時の前かがみ姿勢
 - 重い物の持ち上げ
- といった場面で慢性的に蓄積し、突発的な痛みとして現れる

53

社会福祉施設における行動災害の現状

中高年職員の増加とリスクの重症化

- ・ 社会福祉施設における行動災害の特徴
 - 高齢者や要介護者への対応中に発生しやすい
 - ☞ 動作を急ぐ場面が多く、不安定な姿勢になることが多いため
 - 中高年職員が多く、けがをした際の回復に時間がかかりやすい
 - ☞ 体力や筋力や柔軟性の低下、既往歴のある職員も多く、重症化しやすい

54

体力チェック

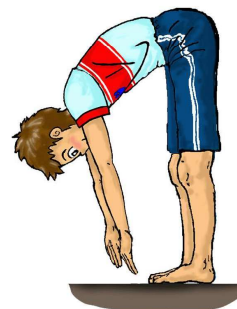
55

柔軟性

チェック

チェックしよう

- 立位体前屈テスト



- ① 軽く屈伸する
- ② 両膝を伸ばし、上体を前方へ倒し床へ向かって指先を伸ばす
 - ・ 膝を曲げないこと
 - ・ 勢いをつけないこと
- ③ 床に指先がどれだけ届くかで評価し年代を記入する

56

柔軟性

柔軟性の改善法（分割ストレッチ）

➤ 左ハムストリングスのストレッチ

実技

そのまま次に

痛みを感じる手前で
楽に息をしながら
ゆっくり伸ばし続ける



息を吐きながら
10秒間

痛い～気持ち良いの範囲で
実施することが大事

- まず、軽く屈伸する
- 伸ばした左脚に右足を交差させ、**右膝**に両手を置く
- お尻を後ろに突き出して左の太もも後面の張りをを感じる

57

柔軟性

柔軟性の改善法（分割ストレッチ）

➤ 左腰背部のストレッチ

実技

左側の背中が
張っていますか？



(後ろの足)



- 次に両手を**左足先(後ろの足)**へ伸ばしゆっくり息を吐きながら10秒間 伸ばし続ける
- 左の腰背部の張りをを感じる

※ 反対側も同様に行う

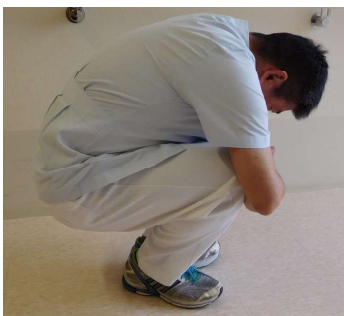
58

柔軟性

柔軟性の改善法（分割ストレッチ）

➤ 左腰背部のストレッチ

実技



うつむいて、息を吐きながら
10秒間 身体を丸める

59

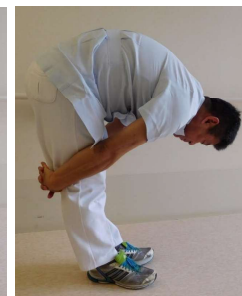
柔軟性

柔軟性の改善法（分割ストレッチ）

実技

➤ 相反神経支配を利用したストレッチ（ハムストリングスを緩める）

* たとえば、膝を伸ばす際に、膝を伸ばす筋肉に力が入ると同時に、反対の動きをする筋肉が緩む神経メカニズム



両手を膝の後ろで組み、
10秒間**膝をしっかりと伸ばす**

再評価してみる！

60

柔軟性

柔軟性UPのために

➤ 身体が硬い者はケガしやすい

使った筋肉は必ず縮む → 毎日ストレッチ

● 終業時にこのストレッチ

● 痛くない範囲で1分間の分割ストレッチ

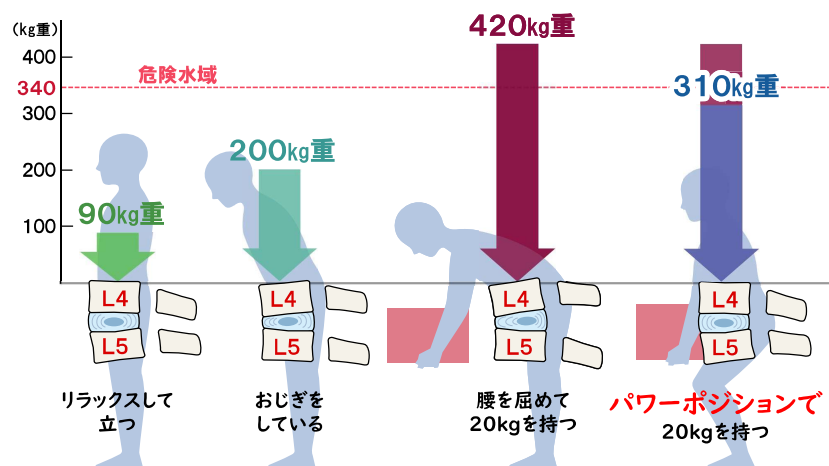
61

腰痛の要因



62

動作や姿勢による椎間板圧縮力



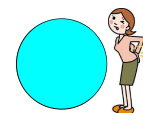
出典: Wike HJ, et al. Spine 24, 1999 ©All rights reserved, Ko Matsudaira, 2015

63

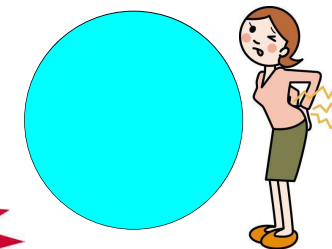
ストレスと腰痛の不思議な関係

例えば……

当初は軽い腰痛だった・・



腰痛が何十倍にも大きく感じられる



腰痛の長期化
腰痛の増悪

64

社会福祉施設における 行動災害を防ぐためのポイント

行動災害を防ぐためのポイント

- ・ 行動災害（転倒・腰痛など）は、ちょっとした工夫や意識改革、組織的な取り組みによって十分に予防が可能な災害
- ・ 以下の4つの柱を中心に、施設全体での対策が求められる
 - ☞ 災害の「見える化」
 - ☞ 環境の整備
 - ☞ 動作の見直しと教育
 - ☞ 身体機能の維持・向上

66

行動災害を防ぐためのポイント

行動災害の「見える化」

- ・ 災害は突然起こるものではなく、「予兆」や「小さなサイン」が存在
- ・ それらを見逃さずに“見える化”することで、事故の未然防止につながる

➤ 災害の「見える化」のポイント

- ☞ ヒヤリハットの記録・共有
- ☞ 職員の身体機能を把握することが予防の第一歩
- ☞ KYT（危険予知トレーニング）の実施

67

行動災害を防ぐためのポイント

行動災害の「見える化」

➤ ヒヤリハットの記録・共有

- ☞ ヒヤリとした、ハッとした、という一歩間違えば事故になった出来事を、記録し、共有することで、災害の芽を摘むことが可能
- ☞ 特に介護現場では、「ヒヤリとしたけど大丈夫だったから記録しなかった」というケースが多くある
- ☞ 職員間で気軽に報告できる雰囲気づくりや、ヒヤリハット用の簡易報告用紙の活用、週次の情報共有会などが有効



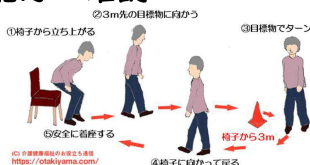
68

行動災害を防ぐためのポイント

実技

行動災害の「見える化」

- 職員の身体機能を把握することが予防の第一歩
 - 職員自身のバランス能力や筋力の低下は、災害の大きな要因
 - 以下の簡易チェックを定期的に行うことでリスクを早期に発見できる
 - ☞ TUGテスト(Timed Up & Go)：移動能力の確認
 - ☞ 開眼片足立ち：バランス保持力の確認
 - ☞ 握力測定：全身の筋力の指標
- 結果は個別にフィードバックし、必要に応じてストレッチや運動を提案することで、自己管理意識も高まる



69

行動災害を防ぐためのポイント

行動災害の「見える化」

- 転倒も腰痛も「予防できる行動災害」
- 安全な環境 + 正しい動作 + 健康な身体の三位一体が重要
- 定期的な研修・KYT・フィジカルチェックの継続的实施がカギ

70

行動災害を防ぐためのポイント

行動災害の「見える化」

- ・ KYT (危険予知トレーニング) の実施
 - KYTとは「**K**iken **Y**ochi **T**raining (危険予知訓練)」の略で、写真やイラストを用いて、潜在的な危険を見つけ出す訓練
 - 複数人で行うことで、他の人の視点や気づきを学び、危険感受性が高まります。
 - 定期的なKYTの実施と、現場での気づきを即行動に移す習慣が、事故を防ぎます

71

行動災害を防ぐためのポイント

実技

行動災害の「見える化」

- ・ KYT (危険予知トレーニング) の実際



72

行動災害を防ぐためのポイント

環境の整備

- ・現場の「物理的環境」が整っていなければ、いくら注意していても災害は発生する
- ・日常の点検と工夫が、職員と利用者の安全を支える

➤ 環境整備のポイント

- ☞ 床面乾燥の維持
- ☞ 滑り止めマットの使用
- ☞ 通路の整理整頓
- ☞ 照明を強化し、危険箇所に目印を設置

73

行動災害を防ぐためのポイント

環境の整備

➤ 床面乾燥の維持

- 浴室・洗面所・トイレ・通路など、床が濡れやすい場所では滑りやすくなり転倒の危険が高まる
 - ☞ 清掃後の床はしっかり乾かす
 - ☞ 入浴後の足ふきマットの交換を徹底
 - ☞ 雨の日は玄関マットを増設するなど、小さな対応が大きな予防になる

74

行動災害を防ぐためのポイント

環境の整備

➤ 滑り止めマットの使用

- 水場や段差付近、車椅子の出入り口などには、耐滑性の高いマットを敷くことで滑りを抑制できる
- 定期的にマットの裏面の汚れや劣化を確認し、逆に滑る原因にならないように注意する

75

行動災害を防ぐためのポイント

環境の整備

➤ 通路の整理整頓

- 通路に物が置かれていたり、コードや車輪止めが放置されていると、つまづきやすくなる
 - ☞ 一時置き場を明確にする
 - ☞ 定期的な「通路点検タイム」を設ける
 - ☞ 床に表示ラインを引いて、導線を可視化することで、誰が見ても安全な状態を保つことができる

76

行動災害を防ぐためのポイント

環境の整備

➤ 照明の適切な配置

- 高齢者施設では、照度不足による視認性低下が事故につながる
 - ☞ 夜間の巡視時は足元灯の活用
 - ☞ 廊下・階段の照明強化
 - ☞ 暗がりに入る際は携帯ライトを併用
- 明るさを確保することで、「段差」や「物陰」などの危険要因を早期に発見できる

77

行動災害を防ぐためのポイント

動作の見直しと教育

- ・ 職員の動きそのものが、災害の原因になることがある
- ・ 正しい動き方を知り、実践する教育が必須となる

➤ 動作の見直しと教育のポイント

- ☞ ボディメカニクスに基づいた動作指導
- ☞ チームでの介助（1人で無理をしない）
- ☞ 介護技術研修の定期的実施

78

行動災害を防ぐためのポイント

動作の見直しと教育

➤ ボディメカニクスに基づいた安全な動作指導

- 「ボディメカニクス」とは、身体の仕組みを活用した負担の少ない動作方法
 - ☞ 支持基底面積を広くとる
 - ☞ 腰を曲げず、膝を曲げて支える
 - ☞ 物や人に近づいて作業する
 - ☞ 重心を低く、広い支持基底面をとる
- といった基本動作を、現場に応じた形で繰り返し指導することが重要です



79

行動災害を防ぐためのポイント

動作の見直しと教育

➤ チームでの介助（1人で無理をしない）

- 利用者の体重や状態によっては、1人での介助は極めて危険
 - ☞ 重介助者には2人以上で対応
 - ☞ 声かけ確認で作業の同時性を図る
 - ☞ 「急がず・焦らず・確認」の意識づけ
 - ☞ 「手伝って」と言える風土の整備
- チームでの連携が事故を減らし、心理的な負担軽減にもつながる

80

行動災害を防ぐためのポイント

動作の見直しと教育

- 介護技術研修の定期的実施
 - 安全な移乗、排泄介助などの介護技術は、定期的に見直しが必要
 - ☞ 新人研修だけでなく、経験年数に応じた研修
 - ☞ 実技演習中心で「実際の動作」で覚える
 - ☞ 指導者養成も含めた階層的教育が理想
 - 正しい福祉用具の使用方法

81

行動災害を防ぐためのポイント

身体機能の維持・向上

- 職員の健康と体力が、安全な業務の土台になる
- 忙しい現場だからこそ、「健康な身体づくり」の支援が必要
- 身体機能の維持・向上のポイント
 - ☞ 職員向けの健康体操・ストレッチ導入
 - ☞ ウォーミングアップやクールダウンの励行
 - ☞ 健康管理支援（健診・運動習慣の促進）

82

行動災害を防ぐためのポイント

身体機能の維持・向上

- 職員向けの健康体操・ストレッチ導入
 - 毎日の業務前に、3分程度の簡単な体操を行うだけでも、ケガの予防になる
 - ☞ 腹筋・背筋・腸腰筋など、腰を支える筋肉の強化
 - ☞ 柔軟性を高めるストレッチ習慣の促進
 - ☞ **これだけ腰痛体操**
 - 施設内で、
 - ☞ 「健康体操タイム」を導入、体操ポスターを掲示することも効果的

83

行動災害を防ぐためのポイント

身体機能の維持・向上

- ウォーミングアップやクールダウンの励行
 - 出勤直後は「動ける体」へ準備
 - ☞ リズミカルな体操
 - 退勤時には「疲れを残さない体」へ切り替え
 - ☞ ストレッチ体操
 - ☞ リフレッシュ体操
 - ☞ 転倒・腰痛予防いきいき健康体操

これらの習慣が、筋肉や関節のケガの防止に直結する

DVDや動画の活用、音楽に合わせた体操も、楽しく取り組める

84

セルフケア まずはこれだけ 体操を

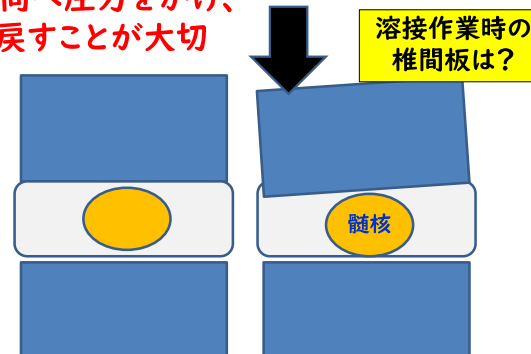
2分28秒

覚えておきたい腰痛川柳 その4



これだけ体操の効果

反対方向へ圧力をかけ、
元に戻すことが大切



McKenzie法



前傾姿勢が続くと髓核は後方へ移動し、腰の違和感や痛み、
いずれ破綻しヘルニアへ

86

とっても簡単! 腰痛これだけ体操

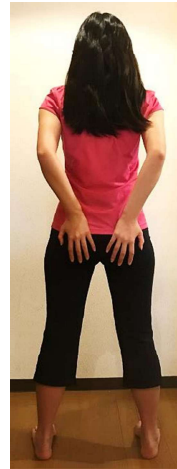
実技

仕事の合間

3秒間
息を吐きながら
最大限に反らす
1~2回

腰だけを反らし
てはダメ!

フーツ



下のQRコード
からどうぞ



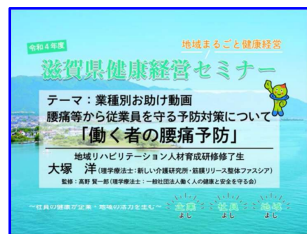
87

4分11秒

これだけ腰痛体操



リフレッシュ体操（令和4年度滋賀県健康経営セミナー）



監修：高野 賢一郎
作成：大塚 洋



<https://youtu.be/4UqFWuzobOA>

令和4年度「滋賀県健康経営セミナー」
<https://www.kankyo-shiga.jp/seminar/2023.html>

働く人の腰痛予防

監修：一般社団法人働く人の健康と安全を守る会 理学療法士 高野賢一郎
作成：前田リリー（身体・マインド） 前田のりこ（健康経営） 理学療法士 大塚洋（令和4年度健康経営アドバイザー） 前田のりこ（健康経営） 理学療法士 大塚洋（令和4年度健康経営アドバイザー）

【働く者の腰痛予防】腰痛予防

一生を通じて、80%以上の人が腰痛になると言われています。理学療法士が腰痛の危険因子と原因や、すぐに実践できる腰痛予防（立ち仕事、デスクワーク、重量物取扱い等）に関する動画を、腰痛・肩こり・首の痛み・姿勢の悪化などの予防法を紹介しています。是非、動画をご覧ください。腰痛予防に役立てましょう。

<https://youtu.be/4UqFWuzobOA>

【ワーク・アウツ】腰痛

腰痛の発生時間は就業前が最も多くなっています。就業時のウォーミングアップにストレッチで身体を日頃の姿勢を整え、疲労をリセットしましょう。

<https://youtu.be/5Ct11k-3d8k>

【ワーク・アウツ】腰痛

立ち仕事（レジ係や接客係等）業務の方のためのリフレッシュ体操。立ち仕事や中腰での作業が多いスーパー等のレジ作業や接客係等向けのリフレッシュ体操です。仕事の合間に実践し、身体の疲れをリセットし、疲労をリセットしましょう。

<https://youtu.be/ZP9KcKz8F8>

【ワーク・アウツ】腰痛

ライン作業等で同じ場所に長時間立ち作業をする方向けのリフレッシュ体操です。仕事の合間に実践し、身体の疲れをリセットし、疲労をリセットしましょう。

<https://youtu.be/0829415q3Q>

【ワーク・アウツ】腰痛

デスクワークで長時間立ち作業をする方向けのリフレッシュ体操です。仕事の合間に実践し、身体の疲れをリセットし、疲労をリセットしましょう。

<https://youtu.be/0UN53sMxM0E>

【ワーク・アウツ】腰痛

重たい荷物や作業台、作業機材の操作等による強い腰痛や肩、腕、肘、手首・指の痛み等の長時間立ち作業向けのリフレッシュ体操です。仕事の合間に実践し、身体の疲れをリセットし、疲労をリセットしましょう。

<https://youtu.be/0829415q3Q>

【ワーク・アウツ】腰痛

建設現場や作業台、作業機材の操作等による強い腰痛や肩、腕、肘、手首・指の痛み等の長時間立ち作業向けのリフレッシュ体操です。仕事の合間に実践し、身体の疲れをリセットし、疲労をリセットしましょう。

<https://youtu.be/0829415q3Q>

【ワーク・アウツ】腰痛

運転（ドライバー）の方のためのリフレッシュ体操。運転中の姿勢や作業台、作業機材の操作等による強い腰痛や肩、腕、肘、手首・指の痛み等の長時間立ち作業向けのリフレッシュ体操です。仕事の合間に実践し、身体の疲れをリセットし、疲労をリセットしましょう。

<https://youtu.be/0829415q3Q>

【ワーク・アウツ】腰痛

活動中（運転）の方のためのリフレッシュ体操。活動中の姿勢や作業台、作業機材の操作等による強い腰痛や肩、腕、肘、手首・指の痛み等の長時間立ち作業向けのリフレッシュ体操です。仕事の合間に実践し、身体の疲れをリセットし、疲労をリセットしましょう。

<https://youtu.be/0829415q3Q>

89

働き方の工夫

90

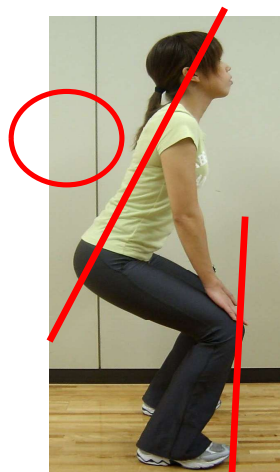
働き方の工夫・・・重量物取り扱い作業

・実践しよう！正しい持ち上げ動作

パワーポジション



- ・背中が丸くならないように
- ・ひざが前に出ないように
- ・下腹に力を入れたまま
- ・お尻を引いてから
- ・お尻と脚の力で持ち上げます



実技

出典：職場における腰痛予防対策指針（平成25年6月18日基発0618第1号）での重量制限

91

働き方の工夫・・・看護・介護現場

・人を抱え上げる作業は、原則、人力では行わず、福祉用具を活用しましょう



- ・前屈や中腰姿勢は膝を着いた姿勢に置き換えましょう
- ・捻じりの姿勢にならないように、正面を向いて行いましょう
- ・看護・介護場面では対象者にできるだけ身体を近づけて行いましょう
- ・適切な介護を行い、過剰介護にならないように気を付けましょう（自立支援）
- ・適切な介護技術を身に付け実践しましょう
- ・適宜、小休止や休息をとり、ストレッチや体操を実施しましょう

92

質問です

あなたは、車を一台持っていて
一生その車にしか乗れないとします
あなたは、その車を
どんなふうに扱いますか？

93

運動指導を通じた労働者の健康保持増進のための 職場訪問支援サービス

健康保持増進のための
職場訪問支援サービスのご案内

仕事上の「転倒災害」や「腰痛」等の労働災害防止に向けて
専門家を無料で派遣・アドバイスや従業員教育を実施します！

無料支援サービスの内容

健康測定・チェック
・健康状態や体力、姿勢の測定・バランス・ロコモ度チェック
・職場環境のチェック・作業状況から見た転倒防止・腰痛予防対策

社内セミナーの実施や実技指導、運動アドバイスなど
・転倒防止のためのバランス運動・腰痛予防のための運動
・職場でできるストレッチ指導・メタボ改善に向けた運動指導等
・作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等

支援までの流れ

申込 → 日程調整 → 事前打ち合わせ → 現場での取り組み

転倒や無理な動作が引き起こす腰痛による労働災害は年々増加する傾向にあります。この機会に職場での労働者の健康保持増進をすの転倒・腰痛災害を削減すると共に「ゼロ災害」の職場づくりを進めていきましょう！

～まずは、下記連絡先までご相談ください！～

独立行政法人労働政策研究・研修機構
滋賀産業保健総合支援センター
TEL:077-510-0770 FAX:077-510-0770 (R5.7.1)

滋賀産業保健総合支援センターでは、
職場の「転倒災害」や「腰痛」等の労働災害
防止において取り組もうとする事業場を支援
します！

・転倒災害、腰痛防止対策として、身体活動の
改善や運動機会の増進によって、働く人の健康
確保・増進のとりくみを進める企業・事業場に、
理学療法士を派遣して、実演による運動等の
指導やアドバイス、従業員教育等の支援を
無料で行っています

94

無料支援サービスの内容（滋賀産業保健総合支援センター）

支援までの流れ

- ① 申し込み
- ② 日程調整
- ③ 事前打ち合わせ
 - ヒアリング
 - 作業姿勢・作業管理・作業環境等の評価 など
- ④ 社内セミナーの実施
 - 転倒防止や腰痛予防について
 - 作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等のアドバイス
 - 筋力、バランス、敏捷性等の運動機能チェック
 - 転倒防止や腰痛予防のための運動指導・体操の実施 など

お申し込みを
お待ちしております！

健康保持増進のための
職場訪問支援サービスのご案内

健康保持増進のための職場訪問支援申込書

(裏面)

95

ご清聴ありがとうございました

滋賀産業保健総合支援センター
産業保健相談員(理学療法士)

大塚 洋