

第1回静岡県介護施設+Safe 協議会

令和4年10月12日(水)
14:00～16:00
ペガサート7階小会議室1・2

協議会次第

- 1 あいさつ
静岡労働局労働基準部 労働基準部長

- 2 +Safe 協議会設置の趣旨等について
静岡労働局労働基準部 健康安全課長

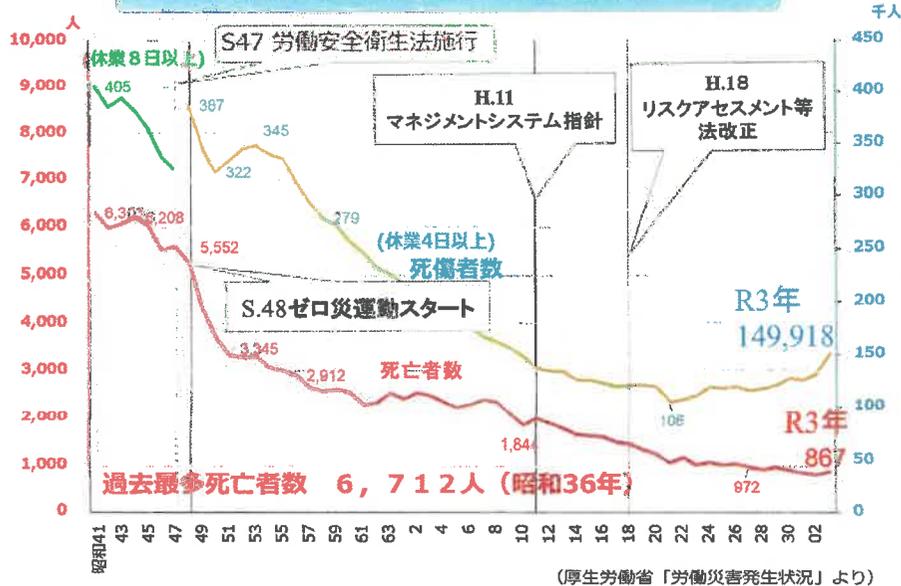
- 3 安全対策に関する講演
「介護施設における労働災害防止活動」
講師 中央労働災害防止協会 安全管理士・衛生管理士 山田 豊 氏

- 4 協議
 - ・静岡県介護施設SAFE協議会設置要綱の制定について
 - ・各社会福祉施設の労働災害を取り巻く現状等について
 - ・関係機関からの説明
 - ・次回協議会について

介護施設における 労働災害防止活動

中央労働災害防止協会
 専門役 安全管理士・衛生管理士
山田 豊
 厚生労働大臣認定
 労働安全コンサルタント
 労働衛生コンサルタント
 JRCA認定
 ISO OHSMS審査員

労働災害の推移 (全産業)



労働安全衛生とは

ひとことと言うと

労働安全とは、
 「働く中でケガをしないこと」、
 労働衛生とは、
 「働く中で心身ともに病気にならないこと」です。

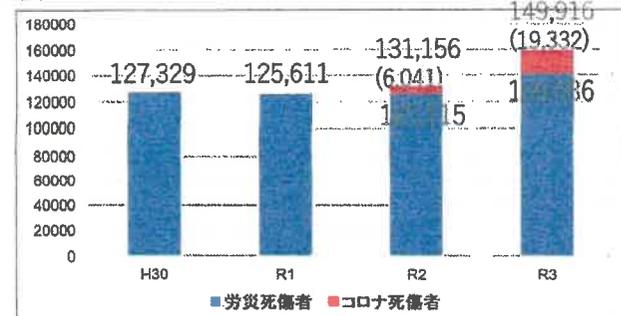


**朝、会社へ来た状態で
仕事を終えて帰ること
(帰すこと)**

死亡者数



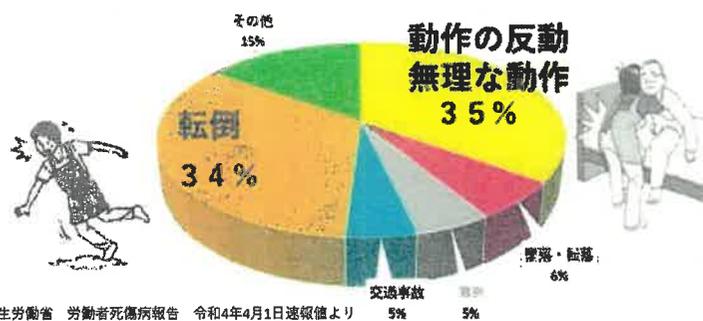
死傷者数



労働災害の長期的な傾向（全職種）

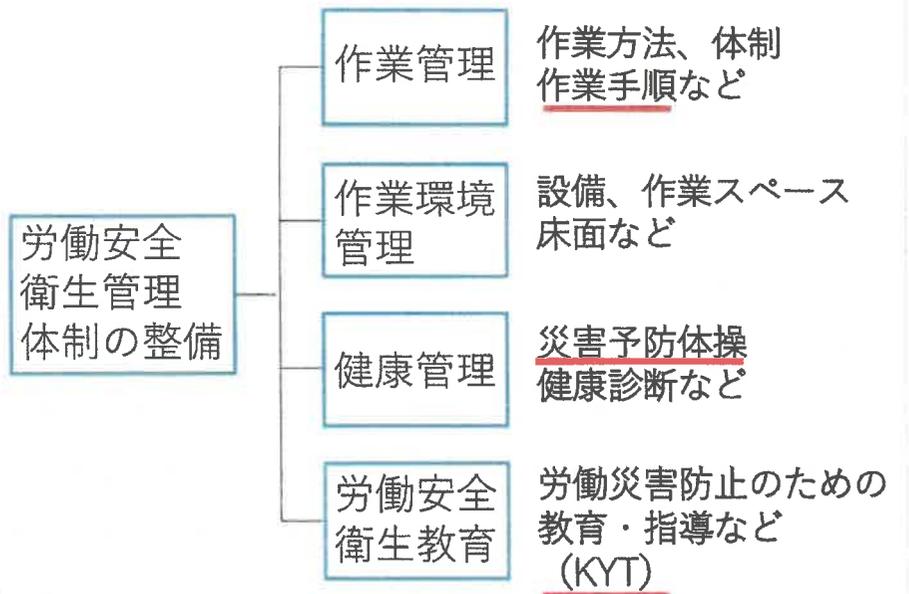


介護施設事故の型別死傷者数比率



出典：厚生労働省 労働者死傷病報告 令和4年4月1日速報値より

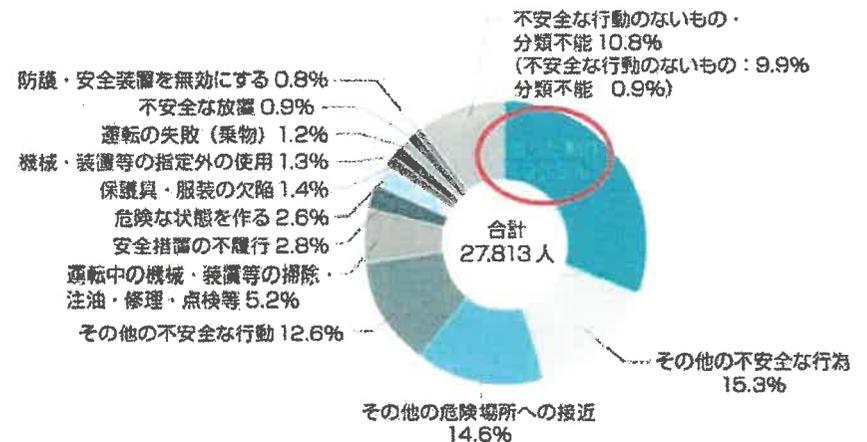
労働安全衛生体制確立に向けて



作業手順書

労働災害の特徴

不安全行動では“誤った動作”がトップ



厚生労働省 労働災害統計より

作業管理（作業手順書）

作業手順書			2022.10.17	
作業名	ポータブルトイレ介助		作成者	2022.10.17
種別	ポータブルトイレ準備、移動介助、移動	作業員	介護手帳(介護後)、設備ペルト(必要に応じて)	承認 敬印 作成
場所	ポータブルトイレ	実施場所	ホームヘルパー2級	
成立の経緯	令和3年11月10日 介助中にポータブルトイレに倒れ、ベッドに接触し転倒し転を発生する。		評価	評価
分類	画像	No	作業手順	危険
引込準備		1	自分の手を洗う	・声・顔色などの確認
		2	利用者の体調確認と動作確認	・移動しやすい位置に ・視線のある場合は視界に置く
		3	トイレの芯線と位置調整	・高さは利用者の下腿 届に合わせる
		4	ベッドの高さを合わせて脚を外す	・移動時・調整時 ・トイレの持ち上げ、座 面の高さの確認
搬送・排泄		5	布団を動かす	・適切な位置確保 ・滑りやすい状態にしない
		6	利用者をベッド上で搬送位にする	・転倒に注意 ・安全な姿勢
		7	ベッドからトイレに移動する	・立ち上がる際、傾きま たならない場合は肩で可 能
		8	トイレの手すり、移動バー等に掛まっ てもらい立位を保持する	・保護手袋着用 ・皮膚状態の確認
		9	トイレに座り、安定した姿勢にする	・着衣・着衣の仕方 ・安全な移動 ・必要時に配慮する
		10	排泄中は、足形を自立したところで 足から手を離す	・排泄物から体調の異 常を確認する
		11	排泄が終了したら手を洗う	・お湯やタオルの温度 を確認する
		12	排泄後の履物と周囲に排泄の状態や 臭気、臀部の清潔の有無を確認する	・リハビリの場合は装 着している部分の洗浄 する
撤去		13	本人の手で履物、自分で拭いても らう	・利用者の状態に合わせ 行う
		14	排泄物や履物を拭き、拭ききれない 部分は流水で洗う	・靴裏の洗浄
		15	下着やタオルで臀部、臀部を拭き、乾か す	・排泄物のため清潔に する
		16	トイレの手すり、移動バー等に掛まっ てもらい立位を保持する	
確認		17	トイレからベッドに移動しベッド上に 搬送位の介助をする	・転倒注意
		18	ベッド上に横になってもらい、きちん と着衣されているかを確認する	
		19	搬送機を確認し、その整理を行う	
		20	ポータブルトイレを洗う	
		21	介助者の手洗い	

危険予知訓練

知識と訓練で見えないものを見る

左図で△形が見えますか？

存在しないものが
なぜ見える？ 幻影？

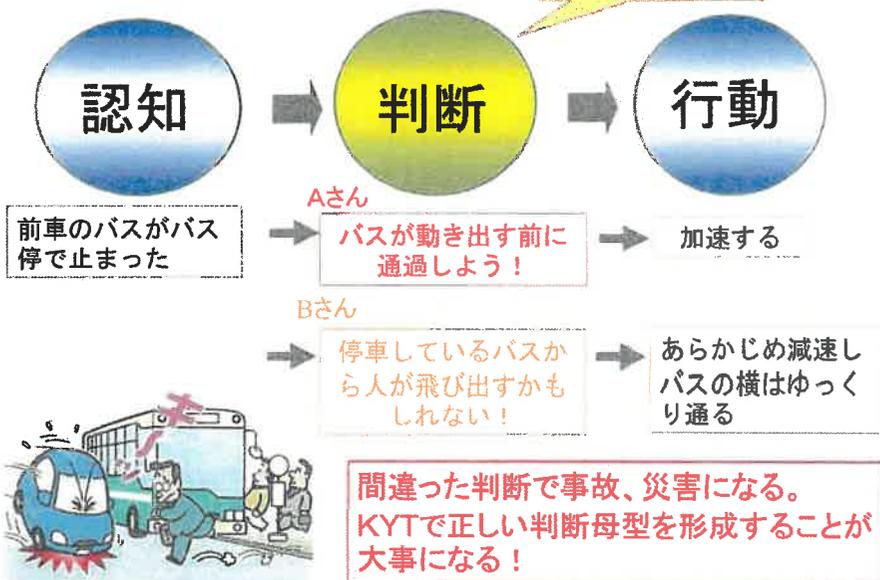
★認知脳科学
これまでの知識が足り
ない情報を補完している

知識習得と訓練で
危険が見えるようになる！！

Kanizsaの三角形より

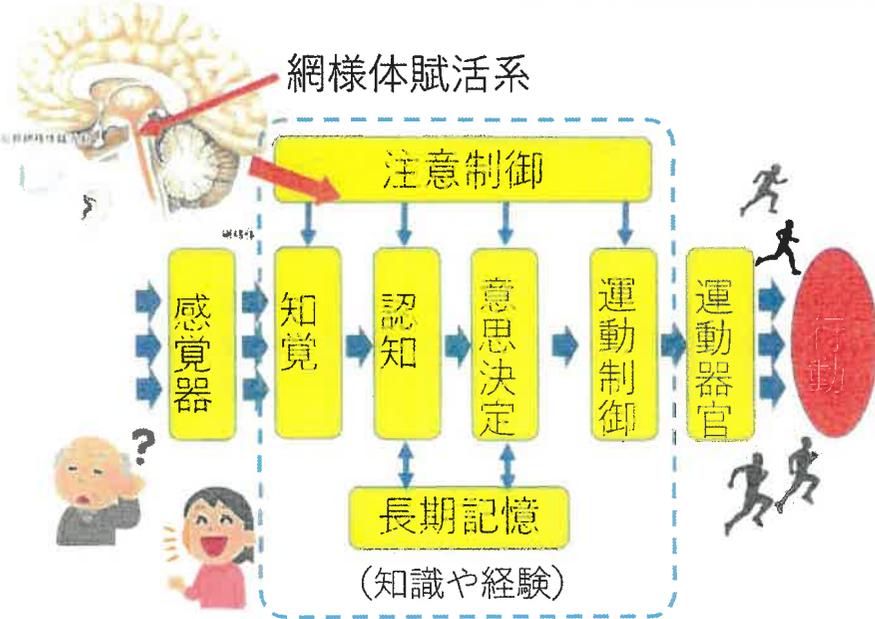
危険感受性の個人差

経験・知識



情報処理過程

事故とヒューマンエラー



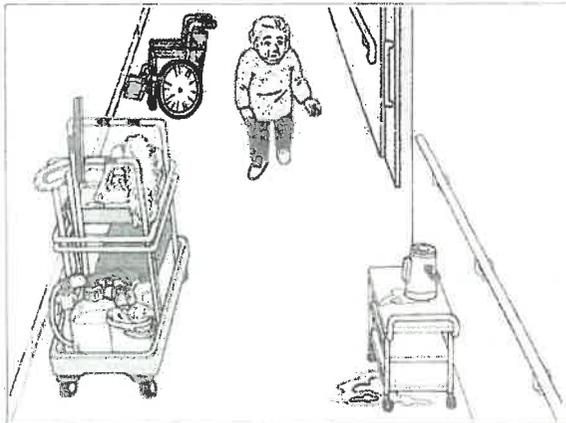
仮想による疑似体験！類似事象発生時に素早く行動回避！



危険予知訓練 (一人KYT)

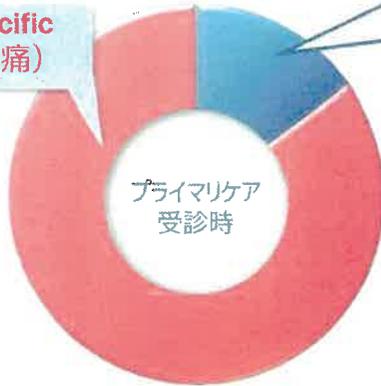
自問自答一人KYTカード

- ①はさまれないか？
- ②切れないか？
- ③こすれないか？
- ④巻き込まれないか？
- ⑤落ちないか？
- ⑥転ばないか？
- ⑦やけどしないか？
- ⑧腰を痛めないか？
- ⑨感電しないか？
- ⑩その他ないか？



腰痛・転倒防止体操

85% : non-specific
(非特異的腰痛)



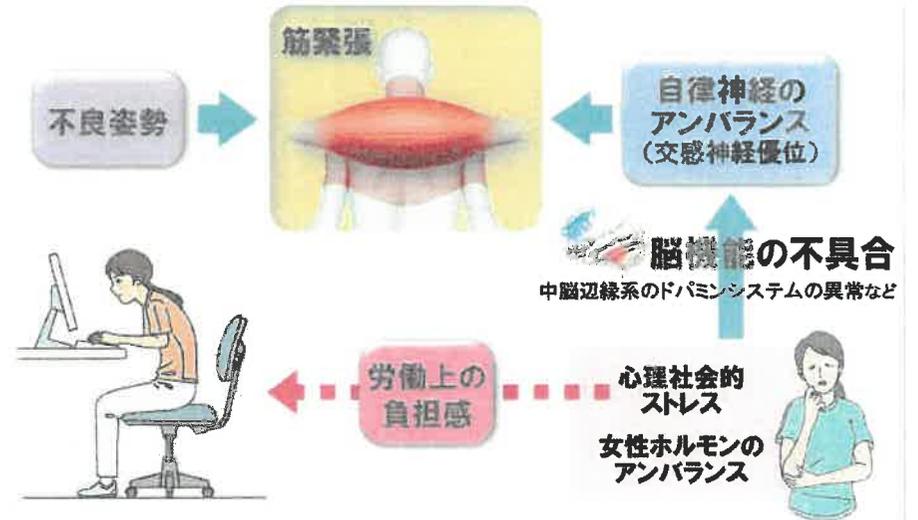
プライマリケア
受診時

15% : Specific
(特異的腰痛)

- 症候性の椎間板ヘルニア
- 症候性の腰部脊柱管狭窄症
(腰痛<坐骨神経痛・下肢症状)
- 圧迫骨折
- 腫瘍 感染
- 脊椎関節炎
(強直性脊椎炎など)
- 尿路結石
- 解離性大動脈瘤・瘤破裂

Deyo RA, et al. JAMA 268, 1992 Deyo RA, Weinstein JN. N Engl J Med 344, 2001

頑固な肩こりの発生メカニズムは？ (イメージ)

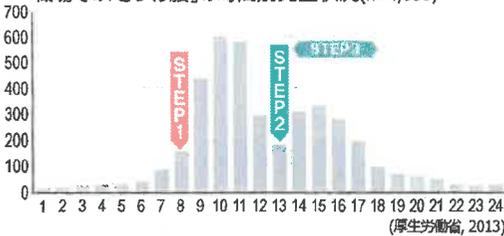


借金はその場で返済! 「これだけ体操」で腰痛予防!

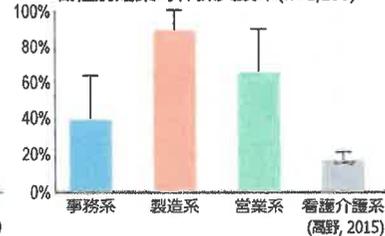
● いつやればいいのか?

職場でのぎっくり腰は、身体反応の低下している午前中、次に昼休憩後の14~15時に発生しやすいことがわかっています。一方、職場の始業時体操実施率をみると、他業種に比べ看護・介護系が著しく低いことが報告されています。

職場での「ぎっくり腰」の時間別発生状況(n=4,008)



職種別始業時体操実践率(n=1,206)



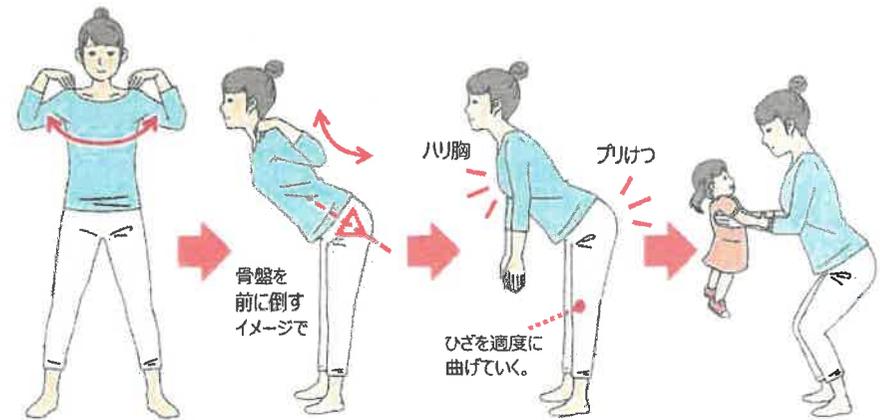
以上のことから、「これだけ体操」は、次のように行うとよいでしょう。

- STEP1 朝の始業時に毎日みんなで実施(朝の貯金)
- STEP2 各自、昼休憩時に実施(昼の貯金)
- STEP3 作業に応じて、その都度、腰痛借金をチャラにする!

腰痛借金対策①

前かがみになるときは「ハリ胸 & プリけつ」

「ハリ胸 & プリけつ」は腰痛借金をつくりにくくするための切り札です!



借金はその場で返済！「これだけ体操®」

● どうやるの？

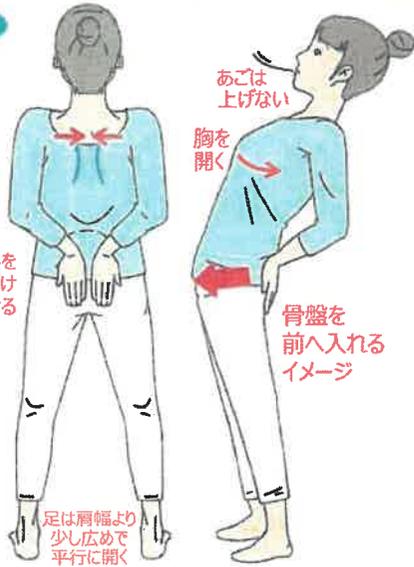
1~2回

息を吐きながら、**3秒間**

骨盤をしっかり押すだけ

肩甲骨を寄せる

両手をできるだけ近づける



足は肩幅より少し広めで平行に開く

©All rights reserved, Ko Matsudeira

転倒災害発生の要因と対策

外的要因

通路、階段、段差、照明、手すりの設置履物

内的要因

身体的要因
(平衡感覚、危険回避能力、視認性、筋力等)

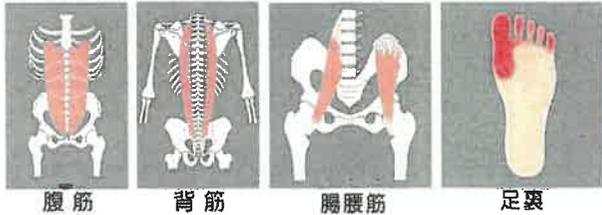
管理的要因

・整理整頓(5S)
・危険の見える化
・職場風土
・リスク低減



転倒予防体操

運動不足・加齢による身体能力低下



下半身筋力強化
柔軟性
バランス力

5つの体操

1. 背伸びとしゃがみこみ体操

ポイント・注意点

・手を大きく高い位置から手を伸ばし、しゃがみこみ状態に引き寄せる。
・足を肩幅に置き、つま先を15度程度外に向け。
・しゃがみこみ時には、かかとが床から浮かぬようにする。
・しゃがみこみ時に、背中、腰、足裏の筋肉が伸びているのを確認する。
・この体操は膝関節を温め、滑らかに動かす効果がある。

1. 背伸びとしゃがみこみ体操の効果

・全身の筋肉のストレッチと、特にしゃがみこみの時の膝関節と足首関節の柔軟性の向上に効果があります。
・上体をまっすぐに保つために常に働いているのは背筋です。そのため背中から腰の筋肉の柔軟性は重要で、ストレッチすることで肩こり、腰痛予防の効果があります。
・姿勢バランスをとるための、足関節の内側な働きを促す柔軟性の向上につながります。

2. 四股ストレッチ体操



ポイント・注意点

・膝を落とす時は息を吐きながら行い、膝関節に負荷をかけない。
・股関節周りの筋肉の伸びを確認し、膝を落とす時はつま先は必ず内側に向け。
・足の幅は、膝を落とす時に、足首と膝が垂直になるくらいに開く。
・肩甲骨を寄せ、両肘を伸ばして土俵を支える。
・この体操は膝関節を温め、滑らかに動かす効果がある。

2. 四股ストレッチ体操の効果

・股関節周りの筋肉のストレッチと股関節の可動域を広げる効果があり、しっかりとした歩幅を保つのに効果的です。

3. つま先上げとかかと上げ体操



ポイント・注意点

・足の指に意識を向け地面の感触を感じ取る。
・リズムよく手を振り、膝先に到達できるようにあげる。
・この体操は指関節を温め、滑らかに動かす効果がある。
・膝関節は伸ばしたまま、滑らかに動かす。

3. つま先上げとかかと上げ体操の効果

・つま先上げや消り予防に効果があります。
・足裏の刺激は血液循環と、脳への情報伝達を促す効果があります。
・姿勢バランスは足関節の円滑な働きが重要で、中でも足の指は大きな役割を果たしています。

4. 四方足踏み出し体操



ポイント・注意点

- ・ 上げがぶつつかないように両手で力強く、正面にバランスをとる。
- ・ 足とともに膝を振りだし呼吸で踏み出す。
- ・ 踏み出した足が90度になるように膝を高く挙げる。
- ・ 両足は1セットから、慣れてきたら3セット行う。

4. 四方足踏み出し体操の効果

- ・ 下肢の筋力と、立ち姿勢を保つ腹筋、背筋の強化に役立ちます。特に腸腰筋を鍛え同時にストレッチ効果もあります。
- ・ 姿勢を崩さず素早い動作で行えば、バランスが崩れても立て直しができる筋力の向上につながります。

5. 膝上げと後ろけり体操



ポイント・注意点

- ・ 足を上げた時、膝を伸ばして、足の裏でしっかり地面を踏んで軸足でバランスを取る。
- ・ 膝上げは必ず90度上げる。後ろけりは足が上より前に出ないようにする。
- ・ どちらも最初は5回ずつから、慣れてきたら10回ずつ繰り返す。
- ・ 慣れてきたら3セット行う。

5. 膝上げと後ろけり体操の効果

- ・ 足を上げる時、膝を伸ばして、足の裏でしっかり地面を踏んで軸足でバランスをとる。しっかりと歩幅とバランスのとれた歩行につながり、股座でのつまづき防止効果になります。
- ・ 上げた足先に重量を向けに行えば、バランス能力の向上につながります。

5. 膝上げと後ろけり体操



歩くように手を振り左右交互に膝をあげる。

ポイント まっすぐ正面に膝を90°になるようにあげる。



左右交互に膝から下を後ろにけります。

ポイント 膝を前に出さないように膝をまっすぐ下に向け蹴でける。



自らがつくる。

