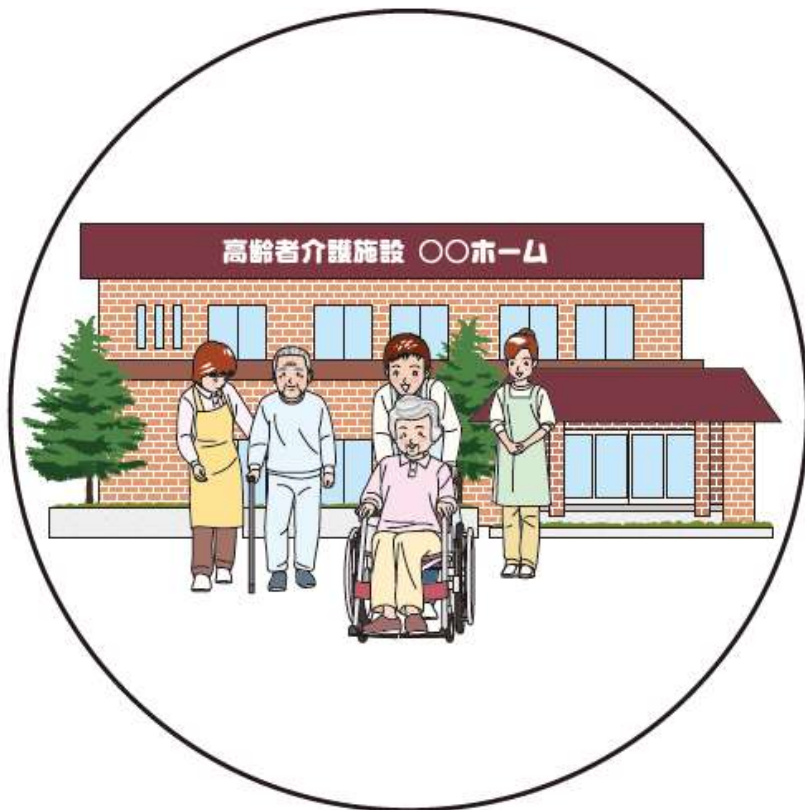


# 社会福祉施設における 労働災害防止対策事例

管内（新宿区・中野区・杉並区）の事業場が取り組んでいる転倒災害防止対策と腰痛予防対策事例です



腰痛予防ヨシ！

新宿労働基準監督署

令和2年7月作成

本事例集の転倒災害防止対策と腰痛予防対策は、近年、労働災害が発生した事業場より、その後における取組事例を提出していただき、主なものをまとめたものです。皆様の事業場において参考としてください。

## 転倒災害防止対策事例

- ①安全衛生委員会において、転倒予防教育を行っている。
- ②転倒防止について、朝礼時や会議等で周知徹底を図っている。
- ③訪問介護の際に自転車による転倒災害が多いことから、社長より従業員に対する安全運転指導・アドバイスを行っている。
- ④利用者をとっさにかばっての転倒災害を防止するため、柔軟な体づくりと仕事前のストレッチ体操を行っている。
- ⑤介助中の転倒災害防止のため、介護・介助技術指導を行っている。
- ⑥5S（整理・整頓・清掃・清潔・躰）運動のポスターを作成し、掲示することにより、啓蒙活動に努めている。
- ⑦転倒災害防止のための勉強会とポスター掲示による意識づけを行っている。
- ⑧床の水たまり、油、粉等の除去を徹底している。
- ⑨身の回りの整理・整頓（通路、階段、出入口に物を放置しない。）を徹底している。
- ⑩滑りやすい階段のステップにすべり止めテープを貼り付けている。
- ⑪滑りやすい浴室更衣所に手すりを設置している。
- ⑫階段やドアの開閉ゾーンにテープを貼り、激突による転倒防止のための注意喚起をしている。
- ⑬サンダルの着用を不可とし、かかとのある靴を履くように指導している。
- ⑭利用者センサーが鳴ったとき、慌てて走り転倒災害が発生したため、センサーの感度を上げ、急行せずとも間に合うように改善した。
- ⑮改善できない段差部については、手すりを設置し、必ず手すりを握りながら移動することを徹底している。
- ⑯職員が移動する動線上で狭いところがあったため、整理をして動線を広く確保している。
- ⑰訪問先へ自転車で余裕をもって移動（転倒防止）ができるよう訪問予定・シフトを考慮している。
- ⑱入浴介助作業時に使用するサンダルを滑りにくい物に変更した。
- ⑲施設内は走らないよう指導している。



# 腰痛予防対策事例

- ① 移乗リフトやスライディングボードを導入している。
- ② 移乗作業時の負担軽減のため、リフトを導入している。
- ③ 訪問介護での腰痛予防対策として、シャワーチェアや介護ベッドなどの福祉用具の導入を家族の方に促している。
- ④ 腰の負担軽減のための装具（マッスルスーツ）を試験導入している。
- ⑤ 腰痛が不安な職員には、腰痛予防ベルトの着用させている。
- ⑥ 脱衣室内の整理・整頓を行い、職員の介助時と移動スペースを確保し、腰痛予防につなげている。
- ⑦ 腰への負担が大きい作業や介護、移乗の際などは、1人で行わず、2人で行うよう作業方法を徹底し、腰への負担軽減を図っている。
- ⑧ 清掃時において、腰に負担がかからないような道具を導入し、負担軽減に努めている。
- ⑨ 研修等で「ボディメカニクス（骨格・筋肉・内臓などを中心とした身体のメカニズム（身体力学）を活用する技術のこと。）」を利用し、身体に負担のかからない介助方法を指導している。
- ⑩ 職員に対して、職場や自宅でもできる腰痛予防体操を理学療法士に指導してもらっている。
- ⑪ 腰痛予防とストレッチについて、定期的に勉強会を行っている。
- ⑫ 業務前に、ストレッチ体操や転倒予防運動を取り入れている。
- ⑬ 就業前に機能訓練指導員による、腰痛予防体操とストレッチを行っている。
- ⑭ 始業時と休憩時間の合間に体操を実施している。
- ⑮ 腰痛予防介護技術研修を実施している。
- ⑯ 新人教育として、理学療法士による腰痛予防講習会を開催している。
- ⑰ 安全衛生委員会主催の腰痛予防講習会（7月）及びメンタルヘルス研修会（12月）を実施している。
- ⑱ ポケットセラピストという腰痛予防アプリ導入し、活用している。



- ⑲危険予知トレーニング研修を毎年実施している。
- ⑳荷物や人を持ち上げる際に、腰を落とす訓練を日常的に行って、習慣づけている。
- ㉑腰痛問診を年2回行い、産業医によるチェックと指導を実施している。
- ㉒衛生管理者と産業医による月1回の職場巡視を実施し、腰痛予防対策の実施状況のチェックと改善を行っている。
- ㉓衛生委員会において、定期的に産業医より腰痛予防のアドバイスを受け実践している。
- ㉔介護技術研修において、腰痛予防について実技を含め教育指導している。
- ㉕ヒヤリハット事例を全職員に伝え注意喚起を行っている。
- ㉖年間安全衛生推進計画に「腰痛予防月間（12月）」を追加した。
- ㉗年2回の腰痛健康診断時に、腰部レントゲン検査を実施し、医師による指導をもとに腰痛予防に努めている。
- ㉘月2回、医師と腰痛などの健康相談ができる体制にしている。
- ㉙休憩時間を確実に確保し、腰を休めるようにしている。
- ㉚全介助が必要な利用者のトイレや着脱介助では、2人介助ができるスタッフ配置・シフトとしている。



### 動画で見られる資料「転倒・腰痛防止用視聴覚教材」を掲載しています

厚生労働省の「**職場のあんぜんサイト**」には、皆様の安全活動をサポートする転倒災害の防止に関連する様々な情報を掲載しています。

転倒や腰痛は、日常的に起こり得る災害です。働く皆様が日常的に転倒や腰痛災害の防止を心がけられるよう、災害事例、安全対策をまとめていますので、職場での安全衛生教育などにお役立てください。

腰痛予防に有効な福祉用具としては、リフト、スライディングボード、スライディングシート、スタンディングマシン、安全ベルト（持ち手つきベルト）等があります。なお、福祉用具については、人材確保等支援助成金（介護福祉機器助成コース）制度があり、介護福祉機器の導入費用に対して助成金が支給されます。

詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。