

腰痛予防・転倒防止に取り組んでいますか？

介護施設において、転倒や腰痛等の「行動災害」が多発しています。

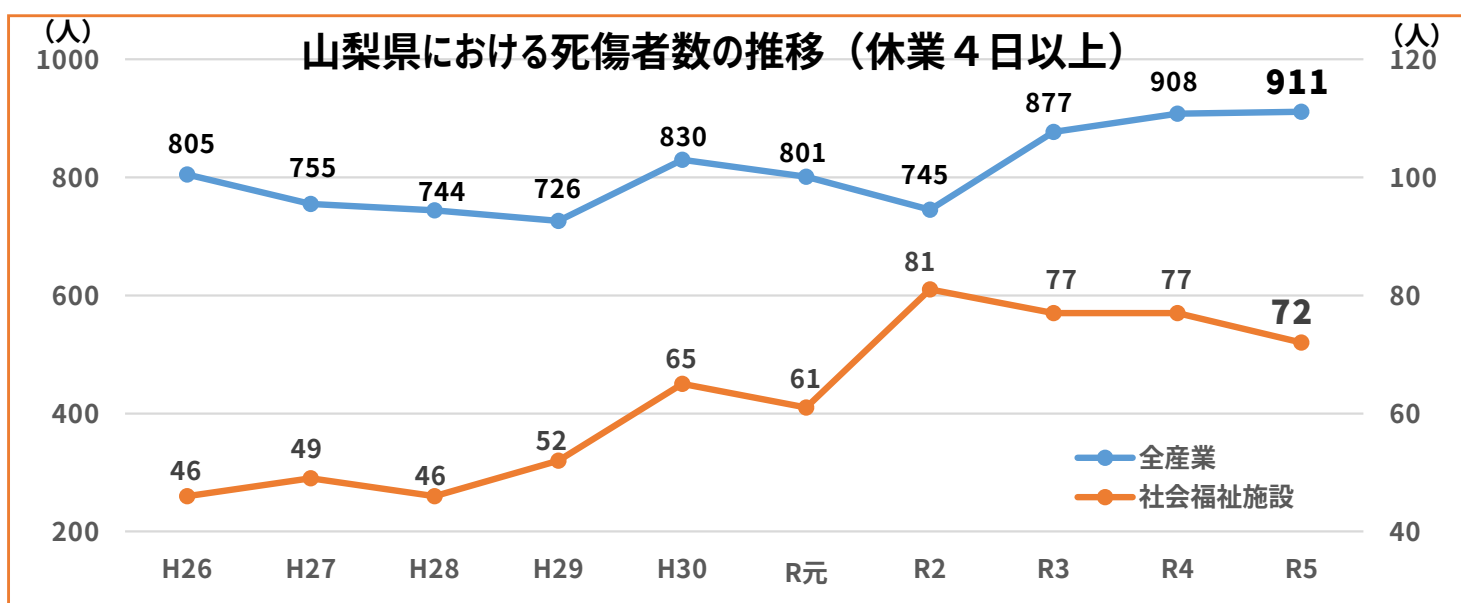
県内の介護施設の労働災害の約7割を占めている、転倒災害・腰痛災害の防止に取り組みましょう。

山梨県介護施設SAFE協議会は、行動災害の予防を労働分野の問題としてだけでなく、企業の経営問題、国民の健康に関わる問題として捉え、行動災害防止のための好事例や問題点の共有、啓発資料の作成などを通じ、県内の小売業における安全衛生に対する機運醸成を推進することを目的に活動しています。

1 山梨県における労働災害の概況

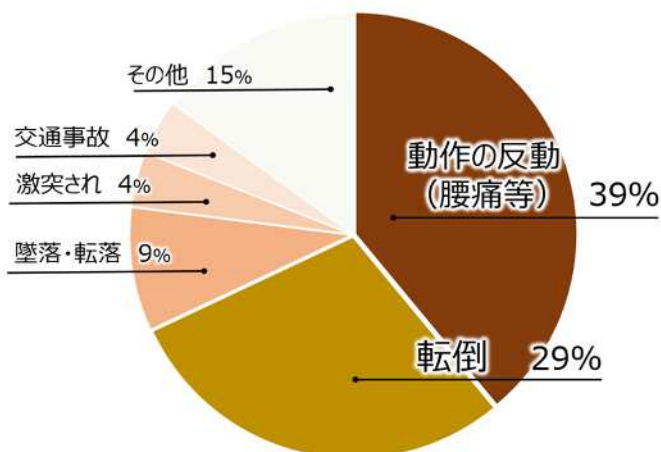
県内の全産業における死傷者数は、昭和35年(1960年)の3,856人をピークに減少傾向が続いていますが、近年は増減を繰り返しており、令和5年(2023年)は、過去10年間で最多の911人となりました(新型コロナを除く)。

また、介護施設を含む社会福祉施設の死傷者数は増加傾向にあり、近年は70~80人で推移しています(新型コロナを除く)。



2 社会福祉施設（介護施設を含む）における労働災害の発生状況

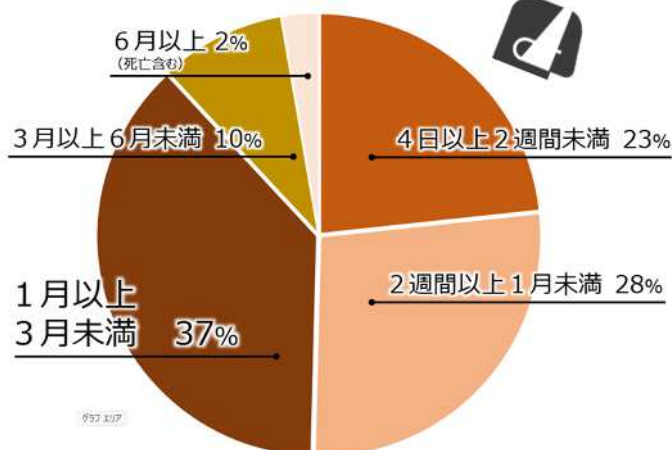
事故の型別



過去5年の社会福祉施設の労働災害を事故の型別にみると「腰痛」等の「動作の反動」が最も多く、全体の約4割を占め、次いで「転倒」となっています。

さらに、「転倒」「腰痛」等を合わせた行動災害が約7割を占めています(新型コロナを除く)。

休業見込日数別



労働災害による休業見込日数別にみると、「1月以上3月未満」が最も多く、3月以上と合わせると、約半数が休業1か月以上となっています。

転倒等の行動災害は軽く済むと思いがちですが、実際は骨折等を伴う重篤な災害も多く発生しています。

3 労働災害の発生事例(令和5年に山梨県で発生したもの)

● 転倒

どこで	何をしていて	何が原因で (何がきっかけで)	いかにして	どうなった	ケガの程度 休業日数
施設内の廊下	歩行器を使用する利用者を部屋に誘導中	倒れそうになった利用者を支えたが支えきれなかった	支えきれず利用者と一緒	転んだ(倒れた)	右腕の橈骨を骨折し 3か月休業した
施設内の脱衣室	着替え介助中に利用者の服を取りに脱衣室を出た	脱衣室を出たところの床がモップ掛けされたばかりで濡れていた	滑った	転んだ	尾てい骨を骨折し 1か月休業した
施設内の利用者居室	利用者のベッド脇のセンサーマットが機能するか試していた	部屋を出るために振り返った	バランスを崩した	転んだ	右肋骨を骨折し 14日休業した
利用者宅の玄関	送迎者のバック誘導をしていた	車が利用者宅のプランターにぶつからないよう中腰姿勢でプランターを押さえていた	バランスを崩した	転んだ	左腕の橈骨を骨折し 2か月休業した
施設内の浴室	機械浴の上に置いてあったビニールを取ろうとした	機械浴装置から延びていた排水管	つまづいた	転んだ	右ひざ、右ひじを打撲し 4週間休業した

● 腰痛

施設内の利用者居室	ベッドに寝ていた利用者を車いすに移乗させようとしていた	移乗のため利用者を抱きかかえた		腰を痛めた	急性腰痛により 7日間休業した
施設内の静養室	利用者をベッドに寝かせていた	中腰前傾姿勢で利用者の頭部や腰部の下に手を入れ体を枕側へ引き上げていた		腰を痛めた	急性腰痛により 7日休業した
利用者宅	ポータブルトイレに座った利用者をベッドに移乗させようとした	利用者が立位をとれず転倒しそうになったため支えようとした		腰を痛めた	腰椎負傷により 3か月休業した



利用者・職員の 転倒・腰痛のない施設づくりのため 下記の対策に取り組みましょう

作業場所の
整理整頓



作業場所の
清掃



毎日の運動



危険箇所の
見える化



手すりの
設置



滑りにくい
靴の着用



持ち物の
制限



一人介助の
禁止



ノーリフトケアの
推進



介護施設における腰痛予防対策の実施は、介護報酬の加算要件の一つになっています！詳しくはこちらをチェック！



介護労働者が安心して働くために

整理・整頓 清掃・清潔

見た目にきれいなだけでなく、つまづいたり転んだりすることも減りました



厚生労働省のホームページで4S（整理・整頓・清掃・清潔）の方法を公開しています



危険の見える化

危険の原因が誰から見てもわかるので、事故やケガが減りました



厚生労働省ホームページで「職場の危険の見える化実践マニュアル」をご覧ください



設備の改善

滑らず蒸れない靴のおかげで快適！

歩きやすい！

安心して
支えられる



職場環境の改善等のために、エイジフレンドリー補助金をご活用ください



転倒・腰痛 予防体操

足を前に

足を後ろに



YouTubeで、転倒・腰痛の予防に役立つ「いきいき健康体操」「レノファ健康・元気体操」をご覧ください



山梨県介護施設SAFE協議会

山梨労働局・山梨県・山梨県老人福祉施設協議会・全国健康保険協会山梨支部・
山梨県損害保険代理業協会・(公財)介護労働安定センター山梨支部・(株)やさしい手甲府

介護施設の取組事例(SAFEアワード応募事例)



● 腰痛災害防止

その他事例はこちらから→

3

健祥会グループ

保健衛生業

従業員規模
300～

徳島

ブロック賞
(中国・四国・九州・沖縄ブロック)

腰痛対策 ノーリフトケア&腰痛予防体操



健祥会グループは職員の健康維持増進のために、腰痛予防対策を重点項目として継続的に取り組んでいる。代表的な取り組みは下記の二つ。令和4年度は5月を腰痛予防月間と定め研修会等を実施、職業病ともいわれる腰痛に積極的な対策を講じている。

- ①ノーリフトケア～抱えない介護～ 身体に負担のかからない介護方法へ取り組み、利用者様への安全安心にも繋がっている。
- ②腰痛予防体操 腰痛予防のために身体の使い方を動画でわかりやすく説明。セルフケアにも活用。

ノーリフトケア ～抱えない介護～

スライディングシートやリフト、介護ロボットを正しく活用しノーリフトケアに取り組んでいる

利用者様にとっても職員にとっても安全・安心に繋がっている



腰痛予防体操

～健祥会グループ
動画研修サイトより～

専門学校健祥会学園理学療法学科教員による説明付きの腰痛予防体操はいつでも視聴可能

現在、外国人材向けに英語・インドネシア語・ベトナム語版を作成中



①身体の使い方～腰痛予防～



②腰痛予防体操【立位編】

11

社会福祉法人恩賜財団
東京都同胞援護会

保健衛生業

従業員規模
300～

東京

からだをほぐして腰痛予防 +1(プラスワン)

普段の腰痛予防対策にプラスして、介護従事者に自身の状態、取り組み状況を「見える化」効果的なセルフケアを実践しています



取組 2

【+1(プラスワン)】

- ①セルフケアの状況を見やすく紙面化
従事者・管理者・産業医等で情報共有
- ②業務に腰痛予防体操を組み込み実践

より効果的な
セルフケアの実現

プラスワン
+1

結果

腰痛による業務災害 **減!**

介護＝腰痛イメージ **払拭!**

従事者の笑顔 **増!**



健康(腰痛)体操時間の確保



スライディングボードを常備



持ち上げない介護の実践

PDCAサイクルで 腰痛予防対策を習慣化!

- ③ 腰痛予防対策
- ・健康体操の実施
 - ・腰痛体操の実施
 - ・専門職の助言指導

取組 1

- ②危機回避低減措置の検討・実施

- ・腰痛ベルト・サポーター貸与
- ・スライディングボードの活用

腰痛に関するチェックシート



- ①発生要因の分析
- ・アセスメントシート
 - ・チェックリスト作成
 - ・腰痛検査の実施



腰痛ベルト・サポーターの貸与



介護施設の取組事例(SAFEアワード応募事例)

● 転倒災害防止



社会福祉法人 みゆき福祉会

転倒危険箇所マップで転倒予防

背景

施設の敷地内での転倒による骨折と休業が続いたため、転倒の発生箇所や危険事例・危険箇所について見やすい形にまとめ、職員に周知したいと考えました。

取組み

- 「転倒危険箇所マップ」を作成
- ・転倒、その他労災が起きた場所や危険と思われる案件について見やすい形で周知
 - ・転倒予防だけではなく転んでも大きなケガにつながらないよう対策も記載

方法

- ①これまでに起きた労災の場所の洗い出し
- ②危険箇所の聞き取り
- ③危険事例の聞き取り
- ④マップの作成と随時更新

主な事例

- ・雪道での転倒と骨折
- ・濡れたマンホール上での転倒と骨折
- ・凹凸のある駐車場での転倒と骨折
- ・雪のついた靴でブレーキペダルの踏み外し
- ・車の屋根からの雪崩

結果

可視化することでわかりやすく伝えることができています。取り組み自体も職員に伝わったことで危険箇所の報告も増えており、予防対策にもつながっています。

主な記載事項例

- ・雨や積雪の日の注意事項として、両手に物を持たない、ながら歩きに注意、滑りにくい靴を履く
- ・積雪時は靴の底の雪を落としてから運転、車の屋根の雪を下してから出発
- ・コンセントの差込口が浮き上がっている場所
- ・滑りやすい箇所としてマンホールの上とその凍結

社会福祉法人みゆき福祉会
業界・業種：保健衛生業
従業員規模：100～299
地域：北海道・東北



5

社会福祉法人 寿光会

保健衛生業

従業員規模
100～299

島根

ブロック賞

(中国・四国・九州・沖縄ブロック)

安全パトロールによる職場内の環境整備



毎年、残念ながら職場内での転倒による労働災害が続いております。事故発生後に、検討委員会を開催し対処してきました。令和元年度より、衛生委員会の主体により職場内の安全パトロールを実施し、複数の視点でパトロールをすることにより職場内の転倒の可能性がある危険箇所の改善を事前にできるようになりました。現場面の整備だけでなく、転倒しない健康づくりへの取り組み方もはまりました。安全パトロールを実施したことをきっかけとし、管理者が率先して4S活動（「整理」「整頓」「清掃」「清潔」）の促進に努めています。

安全パトロール

- ★複数の視点
- 施設長（管理者）
- 衛生管理者
- 衛生委員会メンバー
- ★労働災害現場の確認
- ★危険箇所の把握及び改善



ライトの設置



積雪の注意喚起



マットを敷く



すべらない靴の支給



転倒をしない健康づくり

- ★県や市主催の健康づくり活動
- ウォーキングイベントへの団体参加
- ★万歩計の貸し出し
- ★職場内でのラジオ体操の実施

