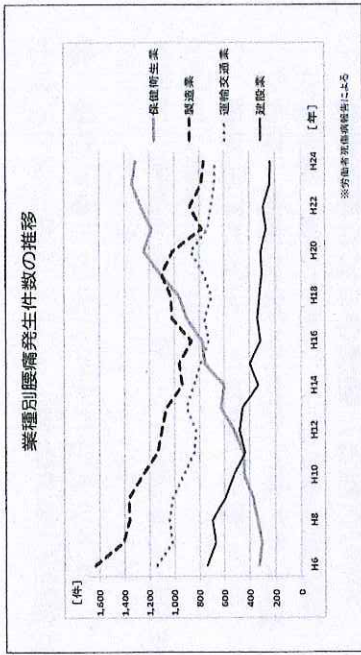


腰痛予防対策

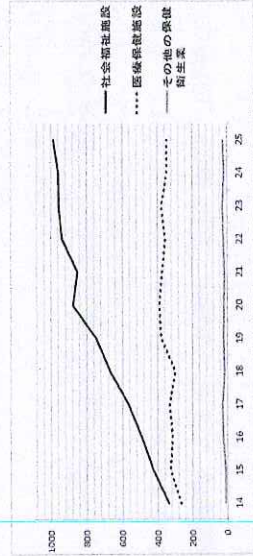
八女の里 ミニ講話
令和5年7月19日

2



図表 2 業種別腰痛発生件数の推移
(平成 25 年労働者死傷病報告より)

保健衛生業の腰痛発生件数の推移



図表 1 保健衛生業の腰痛発生件数の推移
(平成 25 年労働者死傷病報告より)

4

職場における腰痛予防対策指針 (平成25年6月改定)

- (1) 重量物取扱い作業
- (2) 立ち作業
- (3) 座り作業
- (4) 福祉・医療分野等における看護・介護作業
- (5) 車両運転等の作業

平成25年に改訂された「職場における腰痛予防対策指針」の「福祉・医療分野等における介護・看護作業」のポイントは以下のとおり。

所長・施設長は、トップとして腰痛予防対策に取り組む方針を表明し、対策の実施組織を整え、下の流れで腰痛予防対策を行うこと。

① 腰痛発生に關与する要因の把握
介護・看護の対象となる人の要因、介護・看護者個人の要因、福祉用具（機器や運具）の状態、作業姿勢・動作の要因、作業環境の要因など

② 腰痛発生リスクの評価（見積り）
チェックリスト（P27 参考資料2）の活用などにより、作業ごとに腰痛発生リスクを見積もる。

③ 腰痛発生リスクの回避・低減措置の検討・実施
リスクの大きいものを優先として、リスクの回避、低減策を検討し実施する。

ア 対象者の日常生活動作能力を把握し、介助への協力を依頼すること
イ 福祉用具（機器・運具）を積極的に利用すること
ウ 作業姿勢・動作の見直し

・原則として、人による人の抱上げは行わないこと
・ベッドなどの高さ調節する際により不自然な姿勢を改善すること

エ 人数を適正に配置し、負担の大きい業務が特定の介護・看護者に集中しないよう配慮
オ 作業順序を決定すること

カ 通直、休憩時間を設けること
キ 通直底、照明、広さの確保、私差がないことなど作業環境を整備すること
ク 腰痛起発診断及び腰痛予防体操を行うこと

ケ 介護・看護者に対する教育を実施すること

図表3 新指針の主なポイント

職場における一般的な腰痛

- ぎっくり腰（腰椎捻挫など）
- 椎体骨折（圧迫骨折など）
- 椎間板ヘルニア
- その他の腰痛症（整形外科的疾患以外のものも含む）

腰痛の発生要因

- 動作要因
 - 重量物の持ち上げや運搬、長時間の拘束姿勢、不自然な姿勢、急激または不用意な動作
- 環境要因
 - 振動、温度、照明、作業空間・設備の配置、床面の状態、勤務条件
- 個人的要因
 - 年齢及び性、体格、筋力、既往症及び基礎疾患
- 心理・社会的要因
 - 仕事への満足感、上司や同僚からの支援不足、職場での対人トラブル

腰痛予防のための労働衛生管理体制の整備

- 1. 作業管理
 - 作業方法、作業手順、体制など作業標準の策定
- 2. 作業環境管理
 - 温度、照明、床面、作業スペースなど
 - 4S（整理、整頓、清掃、清潔）+ KY（危険、予知）活動
- 3. 健康管理
 - 定期健康診断、腰痛検診、腰痛予防体操など
- 4. 労働衛生教育
 - 腰痛予防のための教育・指導

福祉・医療分野等における介護・看護作業

- 介護・看護作業の特徴：『人が人を対象として行う』
- 腰痛の発生に関与する要因の把握

要因	内容
対象者の要因	必要な介助の内容、残存機能、認知症の程度、体重等
労働者の要因	経験年数、身長・体重、筋力、介護技術など
福祉用具の状況	適切な機能を備えたものが必要な数があるか
作業姿勢・動作の要因	抱え上げ、不自然な姿勢、不自然な姿勢など
作業環境の要因	温度、照明、床面、作業スペースなど
実施体制	適正な作業人数・配役か、協力体制、交代制勤務の回数・シフトなど
心理・社会的要因	対人関係によるストレス、仕事の忙しさ、介護技術の悩みなど

職場における腰痛予防対策指針

- 1 重量物取扱い作業
- 2 人力による重量物の取扱い
 - (1)人力による重量物取扱い作業が頻る場合には、作業速度、取扱い物の重量の調整等により、腰部に負担がかからないようにすること。
 - (2)満18歳以上の男子労働者が人カのみにより取り扱う重量は、**体重のおおむね40%以下**となるように努めること。...
 - 女性は、男性の60%とする。**
 - (3)(2)の重量を超える重量物を取り扱わせる場合、適切な姿勢にて身長差の少ない労働者2人以上にて行わせるように努めること。この場合、各々の労働者に重量が均一にかかるようにすること。

50Kgの40%以下=20kg以下

女性は、その60%以下

平成21年4月9日 職場における腰痛予防対策～技術～作業動送別の対策として
「特別養護老人ホーム等における介護に係る腰痛の予防」も記載あり

© NO.LIF. 2015

15

リスクの評価（見積もり） リスクの回避・低減措置の検討・実施

評価項目	内容
対象者自身でできることの活用	対象者の能力を得た介護、看護方法の選択
福祉用具の利用	対象者の状態に合った福祉用具の根拠的な利用
作業姿勢、動作の見直し	リフトやスライディングボード・シートの利用、不自然な姿勢での作業の回避
作業の実施体制	負担の大きい業務が特定の作業者に集中しないよう配慮
作業標準の策定	作業ごとに作成し、対象者別に、手順・福祉用具・人数・役割などを明記
休憩、作業の組合せ	交代で休憩できるよう配慮。他の作業とローテーションも考慮
作業環境の整備	温度・湿度の調整、十分な照明、段差の解消、作業スペースの確保など
健康管理	適切な健康診断による腰痛発生リスクの早期把握、職場復帰後の指導など
労働衛生教育	教育・訓練の定期的な実施、マニュアルの作成・整備

ノーリフティングポリシー (No Lifting Policy)

《『持ち上げない・抱え上げない介護』が新常識に



特に『移乗介助』や『入浴介助』の時

福祉用具の導入
スライディングボードやマシーン

筑後地域連絡協議会 活動報告



福岡県ヘルパーステーション普及促進事業 第1回筑後地域連絡協議会 (6月15日)

- ・ 開催の趣意等に関する説明(各 200HCOの参加)
- ・ ヘルパーステーションの概要(17名、45名(200H))
- ・ 福岡県ヘルパーステーションの現状(各 200HCO)
- ・ ヘルパーステーションの普及促進の取組(各 200HCO)
- ・ ヘルパーステーションの普及促進の取組(各 200HCO)



福岡県ヘルパーステーション普及促進事業 筑後地域連絡協議会

開催日時 7月6日
開催場所 福岡県庁(福岡市)
参加者 200HCO(20名)、関係者(約40名)
議題 1. 開催の趣意等に関する説明
2. ヘルパーステーションの概要
3. ヘルパーステーションの現状
4. ヘルパーステーションの普及促進の取組
5. ヘルパーステーションの普及促進の取組

介護機器を利用するメリット

- ▶ 介護者の腰痛・肩こりがおおりにくなる。
- ▶ 大きな力出さなくても介助ができる。
- ▶ 安全性が高まり、事故を防ぐことにつながる。
- ▶ 介護者の能力に関係なく同じ質の介助を受けられる。
- ▶ 力の必要な作業を減らせるので、中高齢者も介護者として勤務できる。

積極的な導入へのハードル

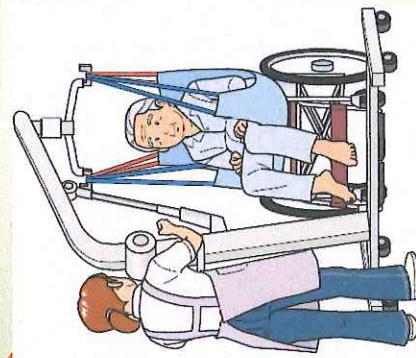
※ 高額な初期費用が発生する。

移動式リフト	平均 37 万円
設置式リフト	平均 57 万円
レール走行式リフト	平均 75 万円
スタンディングマシーン	平均 20 万円
スライディングボード	平均 2.5 万円
スライディングシート	平均 2 万円
電動昇降ベッド	平均 31 万円

事業者が介護用リフトを導入する場合、国が費用の半額(300万円を上限として)を助成する制度を設けている。

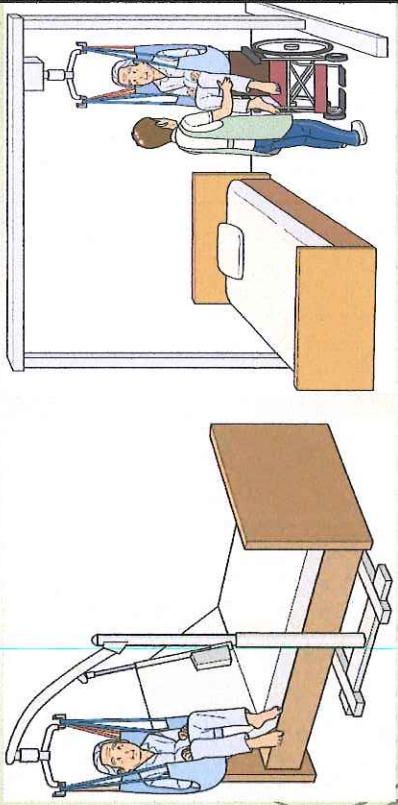
※ 作業を行なうのに多少時間がかかる。

移動式リフト



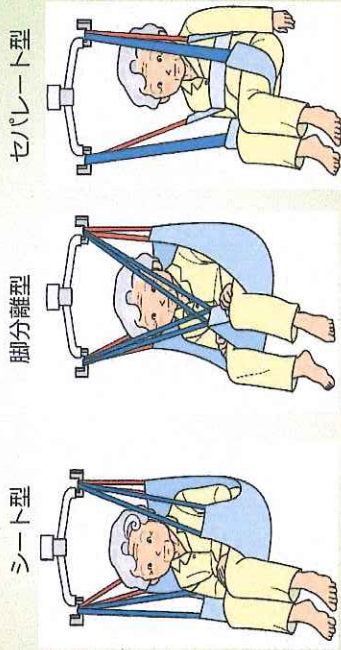
設置式リフトとレール走行式リフト

17



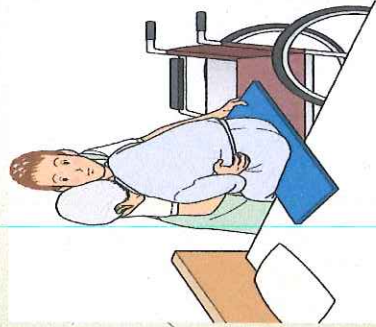
吊り具 (スリング) の種類

18



スライディングボード

19



スライディングシート

20



スタンディングマシーン



「職場における腰痛予防対策指針」を参考に 介護職員の腰痛対策に取り組みましょう

厚生労働省では、「職場における腰痛予防対策指針」を策定し、介護職員の腰痛予防対策への啓発・指導を行っています。

令和3年度の介護報酬改定では、介護職員処遇改善加算・介護職員等特定処遇改善加算の算定要件の一つである「職場環境等要件」に基づく取り組みに「**介護職員の身体負担軽減のための介護技術の修得支援、介護ロボットやリフト等の介護機器等導入及び研修等による腰痛対策の実施**」が設けられました。

この実施についても「職場における腰痛予防対策指針」を参考とするよう周知されています。

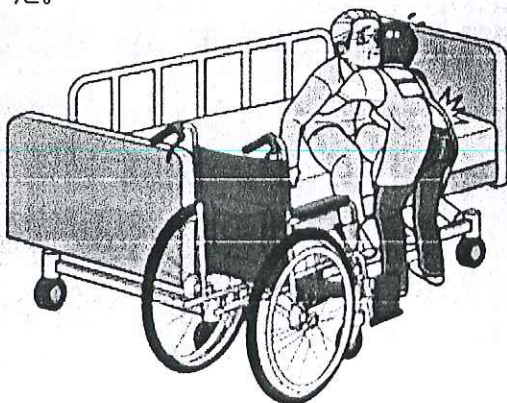
腰痛予防対策のポイント

- 施設長等のトップが、腰痛予防対策に取り組む方針を表明し、対策実施組織を作りましょう。
- 対象者ごとの具体的な看護・介護作業について、作業姿勢、重量などの観点から、腰痛発生リスクを評価しましょう。
- 腰痛発生リスクが高い作業から優先的に、リスクの回避・定見措置を検討し、実施しましょう。健康管理、教育にも取り組みましょう。

労働災害の具体例

移乗介助

ベッドから車椅子への介助で、ベッドに座っている利用者を前屈みになって両脇を抱え、立たせようとしたところ、腰に痛みが生じた。



座り直し

車椅子に座っている利用者の座り直しをするため、利用者の脇に手を入れ、引き上げようとしたところ、腰に痛みが生じた。



立ち上がり介助

利用者を前屈みになって両脇を抱え、ベッドから立たせようとしたところ、ベッド脇が狭く、無理な姿勢となり、腰に痛みが生じた。



介護・看護作業による腰痛を予防しましょう

休業4日以上職業性疾患のうち、職場での腰痛は6割を占める労働災害となっています。特に、高齢者介護などの社会福祉施設での腰痛発生件数は大幅に増加しています。

そこで、厚生労働省では平成25年6月に「職場における腰痛予防対策指針」を改訂し、適用範囲を福祉・医療分野における介護・看護作業全般に広げ、腰に負担の少ない介助方法などを加えました。

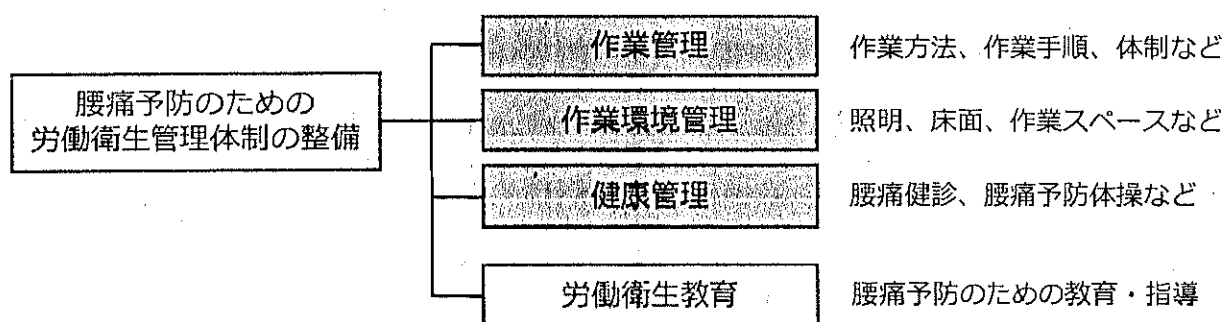
このパンフレットは、指針の主なポイント、介護・看護作業での腰痛防止の具体的な対策をまとめたものです。皆さまの施設での腰痛予防にお役立てください。

指針の主なポイント

<労働衛生管理体制>

職場で腰痛を予防するには、労働衛生管理体制を整備した上で、作業・作業環境・健康の3つの管理と労働衛生についての教育を総合的・継続的に実施することが重要です。

また、リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステムの考え方を導入して、腰痛予防対策の推進を図ることも有効です。



<リスクアセスメント>

リスクアセスメントは、それぞれの作業内容に応じて、腰痛の発生につながる要因を見つけ出し、想定される腰部への負荷の程度、作業頻度などからその作業のリスクの大きさを評価し、リスクの大きなものから対策を検討して実施する手法です。

<労働安全衛生マネジメントシステム>

リスクアセスメントの結果を基に、予防対策の推進についての「計画（Plan）」を立て、それを「実施（Do）」し、実施結果を「評価（Check）」し、「見直し・改善（Act）」するという一連のサイクル（PDCAサイクル）により、継続的・体系的に取り組むことができます。



作業管理、作業環境管理、健康管理のポイント [指針]

作業管理

■省力化

人を抱え上げる作業など腰に負担のかかる作業については、リフトなどを積極的に使用し、原則、人力では行わせないようにする。それが困難な場合には、負担を減らすための福祉用具を導入するなどの省力化を行い、腰への負担を軽減する。

■作業姿勢、動作

前屈姿勢、中腰、上半身と下半身をひねった姿勢、体を後ろに傾けながらねじるなど、不自然な姿勢を取らないようにする。不自然な姿勢を取らざるをえない場合には、その姿勢の程度を小さくするとともに、頻度や時間も減らすようにする。

■作業の実施体制

作業する人数、作業内容、作業時間、自動化の状況、福祉用具などが適切に割り当てられているか検討する。特に、腰に過度の負担がかかる作業では、無理に一人で作業するのではなく、身長差の少ない2名以上で行うようにする。

■作業標準の策定

作業の姿勢、動作、手順、時間などについて、作業標準を策定する。作業標準は、作業員それぞれの作業内容に応じたものにする必要があるため、定期的な見直しを行う。また、新しい機器や設備などを導入した場合も、その都度見直すようにする。

■休憩・作業量、作業の組合せ

適宜、休憩時間を設け、姿勢を変えるようにする。夜勤や交代制勤務、不規則な勤務については、昼間の作業量を下回るよう配慮し、適宜、休憩や仮眠が取れるようにする。過労を引き起こすような長時間勤務は避ける。

■靴、服装など

作業時の靴は、足に合ったものを使用する。作業服は、動きやすく着心地を考慮し、伸縮性、保温性、通気性のあるものにする。

作業環境管理

■作業する場所の床面

転倒やつまずき、滑りなどを防止するため、作業する場所の床面はできるだけ凹凸や段差がなく、滑りにくいものとする。

■照明

足もとや周囲の安全が確認できるように適切な照度を保つ。

■作業空間、設備の配置など

作業に支障がないように十分に広い作業空間を確保する。作業の姿勢、動作が不自然にならないよう、機器や設備を適切に配置し、椅子や作業台・ベッドの高さを調節する。

健康管理

■健康診断

介護・看護作業を行う作業員を配置する際には、医師による腰痛の健康診断を実施する。その後は定期的（6カ月以内に1回）に実施する。健診結果について医師の意見を聴き、作業員の腰痛予防のために必要がある場合には、作業体制・作業方法の改善、作業時間の短縮などを行う。

■腰痛予防体操

ストレッチを中心とした腰痛予防体操を実施させる。

労働衛生教育 [指針]

■労働衛生教育

介護・看護作業を行う作業者に対しては、その作業に配置する際に腰痛予防のための労働衛生教育を実施する。その後は、必要に応じて行う。

[教育内容]

- ・腰痛の発生状況、原因（腰痛が発生している作業内容・環境、原因など）
- ・腰痛発生要因の特定、リスクの見積もり（チェックリストの作成、活用方法など）
- ・腰痛発生要因の低減措置（発生要因の回避、軽減を図るための対策）
- ・腰痛予防体操（職場でできるストレッチの仕方など）

■心理・社会的要因に関する留意点

上司や同僚のサポート、腰痛で休むことを受け入れる環境づくり、相談窓口の設置など、組織的な取り組みを行う。

■健康の保持増進のための措置

腰痛予防には日頃からの健康管理も重要。十分な睡眠、禁煙、入浴による保温、自宅でのストレッチ、負担にならない程度の運動、バランスのとれた食事、休日を利用した疲労回復・気分転換などが有効。

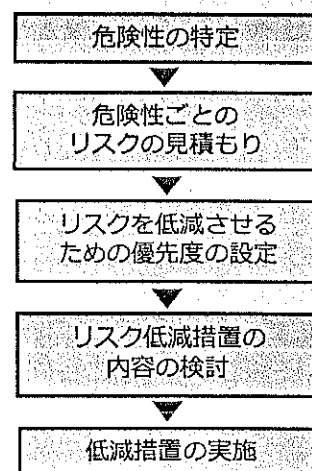
リスクアセスメント・労働安全衛生マネジメントシステム

■リスクアセスメント

腰痛予防対策は、各作業におけるリスクに応じて、合理的・効果的な対策を立てることが重要です。

そのためには、作業の種類や場所ごとに、腰痛の発生に関与する要因についてリスクアセスメントを実施する必要があります。

リスクアセスメントとは、職場にある危険の芽を洗い出し、それにより起こりうる労働災害のリスクの大きさ（重大さ+可能性）を見積もり、大きいものから優先的に対策を講じていく手法です。



■労働安全衛生マネジメントシステム

作業管理、作業環境管理、健康管理、労働衛生教育を的確に組み合わせ、総合的に推進していくためには、労働安全衛生マネジメントシステムの考え方を導入することが重要です。

リスクアセスメントの結果を基に、「計画を立てる (Plan)」→「計画を実施する (Do)」→「実施結果を評価する (Check)」→「評価を踏まえて見直し、改善する (Act)」という一連のサイクル (PDCAサイクル) により、継続的・体系的に安全衛生対策に取り組むことができます。

[PDCAサイクル]

