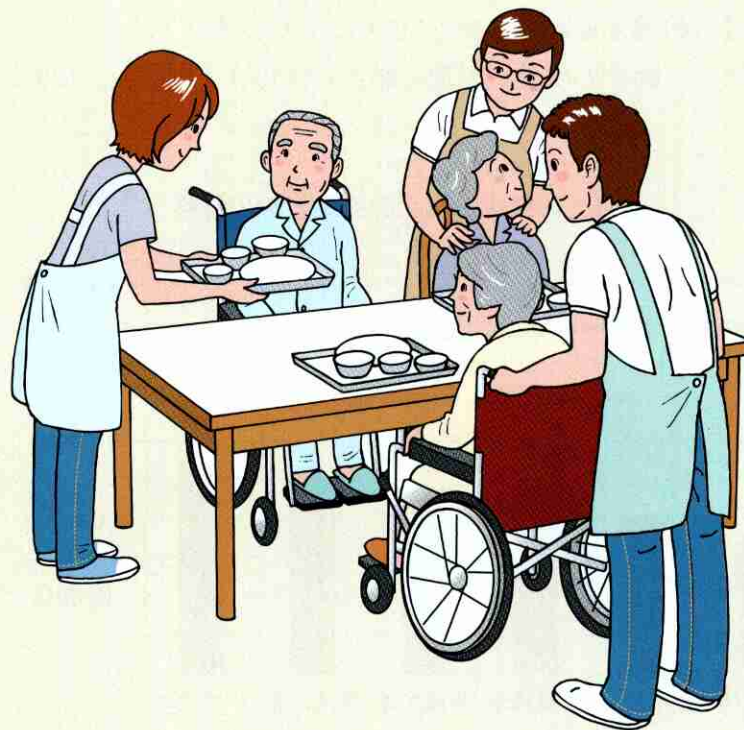


社会福祉施設における労働災害防止のために ～腰痛対策・4S活動・KY活動～



～目次～

1. 社会福祉施設における労働災害の発生状況・・・・・・・・・・ 2 ページ
2. 腰痛対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3～5 ページ
3. 4S活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6 ページ
4. KY活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7～10 ページ
5. 安全衛生管理体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11 ページ
6. 労働災害事例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12 ページ

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署



「労働者の安全と衛生の確保」について詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。
だくか、最寄りの都道府県労働局、労働基準監督署へお問い合わせください。

URL : <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei.html>

1. 社会福祉施設における労働災害の発生状況

死傷者数は年々増加。腰痛、転倒で6割以上を占めます。

労働災害による死傷者数は、全産業では減少傾向にありますが、社会福祉施設（老人介護施設、保育施設、障害者施設）における死傷者数は、年々増加しており、平成22年に被災した死傷者（休業4日以上）は5,533人に上ります。

事故の型別では、「動作の反動・無理な動作」（35%）「転倒」（29%）が6割以上を占めています。

図1 休業4日以上の死傷者数の推移

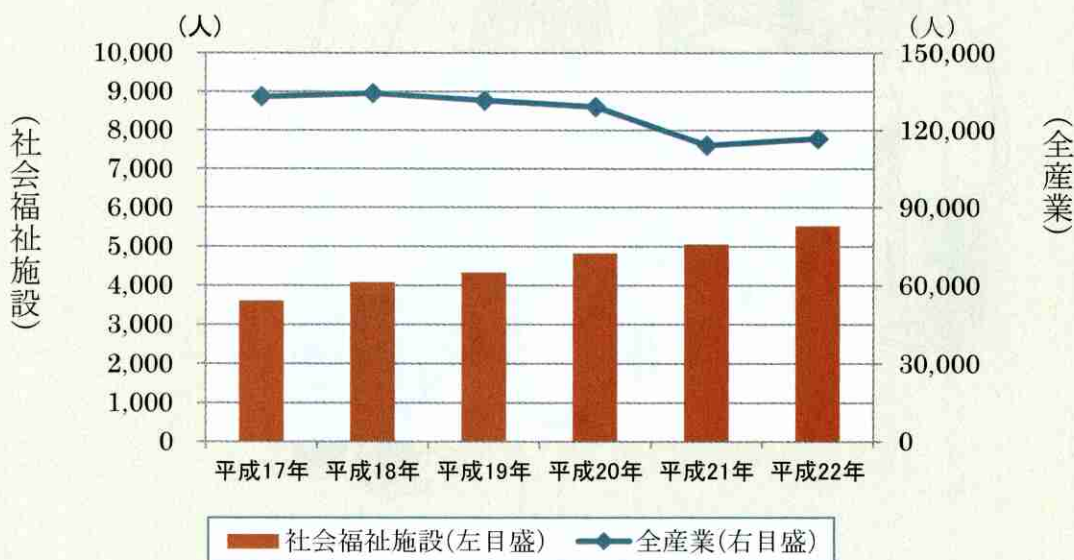
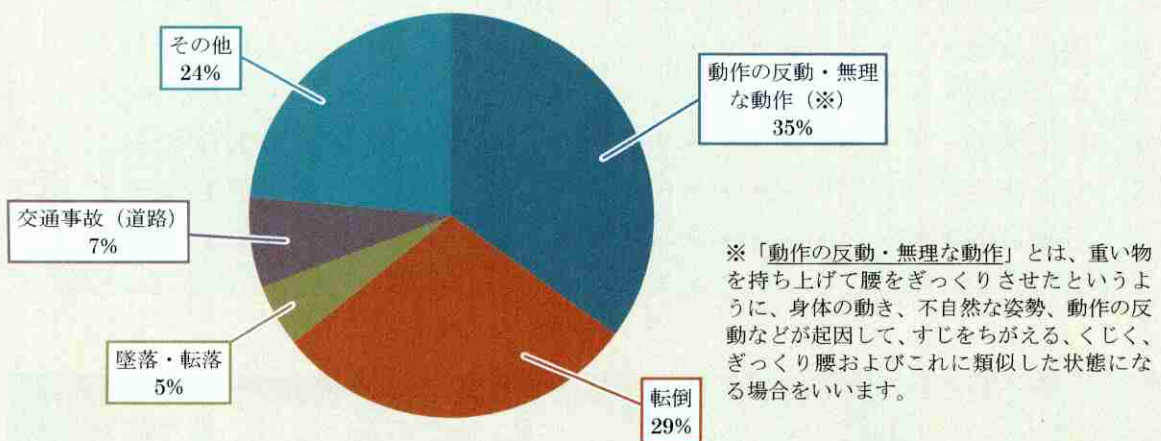


図2 社会福祉施設における事故の型別労働災害発生状況（休業4日以上、平成22年）



労働災害防止は事業者の責務です。

社会福祉施設の安全衛生水準の向上と労働災害防止のために次のことをぜひ行ってください。

- (ア)腰痛対策： 「動作の反動・無理な動作」 など災害防止に有効 ⇒ 3ページ
- (イ)4S活動： 「転倒」「転落」 災害防止に有効 ⇒ 6ページ
- (ウ)危険予知(KY)活動： 不安全行動による災害防止に有効 ⇒ 7ページ

2. 腰痛対策

(1) 腰痛とは

「腰痛」とは疾患（病気）の名前ではなく、腰部を主とした痛みや張りなどの不快感といった症状の総称です。一般に座骨神経痛（ごこつしんけいつう）を代表とする下肢（脚）の痛みやしびれを伴う場合も含まれます。腰痛は誰もが経験しうる痛みです。

(2) 腰痛の要因

① 動作要因・・・腰部に動的あるいは静的な過度の負担

「重量物を頻繁に取り扱う」「腰を深く曲げたり、ひねったりすることが多い」「長時間同じ姿勢で仕事をする」「不自然な姿勢が連続する」など。

② 環境要因・・・腰部の振動、寒冷、床・階段での転倒など

「身体が寒冷にさらされる」「車輛運転などの全身振動に長時間さらされる」「職場が乱雑であり、安全な移動が困難である」など。

③ 個人的要因・・・年齢、性別、体格、筋力、腰椎椎間板ヘルニアや骨粗しょう症などの既往症・基礎疾患の有無、精神的な緊張度など

「慢性化した腰痛を抱えている」「年齢とともに痛みが治りにくい」「腰が痛いときでも、小休止が取れない」「仮眠するベッドがないため、満足な睡眠が取れない」「夜間勤務が長い」「夜勤回数が多い」「職場にある機械・機器や設備がうまく使えない」「急いでいるため、一人で作業することが多い」など。

実際、腰痛のほとんどは、何か1つの要因によるものではなく、いくつかの要因が複合的に関与しています。



(3) 腰痛予防対策の進め方

① 作業姿勢と動作に関する注意

介護・保育では、前かがみ・中腰での作業や腰のひねりを長く保つ作業が多くなります。こうした作業による腰部負担を軽減するために「適宜小休止・休息を取る、他の作業と組み合わせる、などにより同一姿勢を長時間続けないようにさせること」を基本に、以下の作業姿勢と動作などに留意してください。

●利用者を抱きかかえたりする場面

立位からベッド上にいる人を抱えあげる場合には、

- ・片足を少し前に出し、膝を曲げてしゃがむように抱え、この姿勢から膝を伸ばすようにして抱え上げる。
- ・両膝を伸ばしたまま上体を下方に曲げる姿勢を取らないようにする。

一人での抱き上げは腰痛の要因となることから、

- ・利用者の抱きかかえなどは複数の介護者で対応する。
- ・リフトなどの福祉機器を活用する。

●立った状態で抱え、体の前方で保持する場面

- ・できるだけ身体の近くで支え、腰の高さより上に持ち上げない。
- ・背筋を伸ばしたり、身体を後に反らせたりしないようにする。

●食事介助を行う場面

- ・腰部のひねりを避けるため、ベッドに横座りしての介助は避け、椅子に座って利用者の正面に向くか、ベッド上で「膝まくら」の姿勢を取る。



② 作業標準の作成

作業標準とは仕事を行う上での手順や決め事のことです。作業標準は、使用する機器・設備、作業方法などの実態に応じたものとし、利用者の身体の状態別、作業の種類別の作業手順、職員の役割分担や時間管理、作業場所を明確にする必要があります。

③ 介護者の適正配置

職員の数、施設の構造、勤務体制、介護内容および利用者の心身の状況に応じて適正なものにする必要があります。腰痛予防の観点からは、特定の職員に腰部負担の大きい業務が集中しないように配慮することや作業量に見合った適切な人数を配置することが重要です。

④ 施設および設備の構造の改善

適切な介護設備、機器などの導入と介護に関連した業務を行うための設備を整えることが重要となります。具体的には、介護ができる部屋の構造、浴槽の構造、ベッドの構造、付帯設備や休憩室などが該当します。

参考 腰痛予防体操(例)

1 関節の可動域を増加させる体操	
①	<p>1 仰向けで、片側の足を膝を伸ばして上げます。</p> <p>2 両肩は床につけたまま、その足を反対側に倒します。</p> <p>3 左右交互に1~2回ずつ、1日に3~4回行います。</p>
②	<p>1 腰よりやや低い机を用意します。</p> <p>2 台などを利用して、机の片側を腰よりやや高くします。</p> <p>3 図のように、くの字に乗って両足を垂れ下げます。</p> <p>約3分。1日2~3回行います。</p>
2 足の筋肉を伸ばす体操	
①	<p>1 足を交差して立ちます。</p> <p>2 前足は膝を軽く曲げ、後ろ足は膝を伸ばして、おじぎします。</p> <p>3 足を入れ替えて同じ動作をします。</p> <p>各10回、1日2~3回行います。</p>
②	<p>1 仰向けで、膝を伸ばして足を上げます。</p> <p>2 左右各20回ずつ、1日2~3回行います。</p>
3 胴体やお尻の筋力を増強させる体操	
①	<p>1 仰向けで膝を曲げ、軽くお尻を持ち上げます。</p> <p>2 20回を1日2回行います。</p>
②	<p>1 仰向けで、床と頭の間握り拳2つが入るくらいまで、上半身を上げます。このとき、5秒かけて上半身を上げて、5秒保持し、また、5秒かけて床に戻します。</p> <p>2 一連の動作として30~35回行います。</p>
③	<p>1 腹這いで、骨盤の下に枕を入れます。</p> <p>2 図のように、手を背中で組み合わせ、上半身を持ち上げます。</p> <p>3 20~25回、1日2~3回行います。</p>
④	<p>1 仰向けで、腕を頭の後ろに組みます。</p> <p>2 ゆっくりと左右交互に片足を上げます。</p> <p>3 20回、1日2回行います。</p>