

介護作業者における労働 災害防止について

職場における腰痛予防対策指針

- はじめに
- 作業管理
- 作業環境管理
- 健康管理
- 労働衛生教育
- リスクアセスメント及び労働安全衛生マネジメントシステム別紙
 - I 重量物取扱い作業
 - II 立ち作業
 - III 座り作業
 - IV 福祉・医療分野等における介護・看護作業
 - V 車両運転等の作業

IV福祉・医療分野等における介護・看護作業

1. 腰痛の発生に關与する要因の把握

2. リスクの評価（見積り） ←①Risk Assessment

チェックリスト, アクションチェックリストの活用

3. リスクの回避・低減措置の検討及び実施 ←②OSHMS:Plan+Do

(1) 対象者の残存機能等の活用

(2) 福祉用具の活用 ←全介助が必要な対象者には原則として人力による抱上げは行わせないこと

(3) 作業姿勢・動作の見直し

(4) 作業の実施体制

(5) 作業標準の策定

(6) 休憩・作業の組合せ

(7) 作業環境の整備

(8) 健康管理

(9) 労働衛生教育等

4. リスクの再評価、対策の見直し及び実施継続 ←③OSHMS:Check+Act

厚生労働省

「介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト」

| ①介護サービス: <input type="checkbox"/> 施設介護 / <input type="checkbox"/> デイケアサービス / <input type="checkbox"/> 在宅介護 | | | | | | | ②介助作業 | 具体的な作業内容 | ③リスクの見積り | | | | | リスクの要因例 | ④リスクを低減するための対策例 (概要) |
|--|---|-------------|----------|--------|--------|---|--|---|----------|--|--|--|--|---------|-------------------------|
| 作業姿勢 | 重量 負荷 | 頻度/ 作業時間 | 作業 環境 | リスク | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 着衣時の 移乗介助 | ベッド⇄車椅子 ベッド⇄ポータブルトイレ 車椅子⇄便座 車椅子⇄椅子 車椅子⇄ストレッチャー などの移乗介助 | a 不良 | a 大 | a 頻繁 | a 問題あり | 高 | <ul style="list-style-type: none"> ・前屈や中腰姿勢での要介護者の抱え上げ ・要介護者との距離が遠く、不安定な姿勢での移乗 など | <ul style="list-style-type: none"> ・リフト、スライディングボード等移乗介助に適した介護機器を導入する。 ・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、身体を後ろに反らさない。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休息、他の作業との組合せ等を行なう。 ・特定の介護者に作業が集中しないよう配慮するなど。 | | | | | | | |
| | | b やや不良 | b 中 | b 時々 | b やや問題 | 中 | | | | | | | | | |
| | | c 良 | c 小 | c ほぼなし | c 問題なし | 低 | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 非着衣時の 移乗介助 | 要介護者が服を着ていない時の入浴、身洗、洗髪に伴う移乗介助 | a 不良 | a 大 | a 頻繁 | a 問題あり | 高 | <ul style="list-style-type: none"> ・介護者が服を握れないことでの不安定な抱え上げ ・前屈や中腰姿勢での移乗 ・手がすべるなどの不意な事故で腰に力を入れる、ひねる など | <ul style="list-style-type: none"> ・リフト等の介護機器、機械浴のための設備、入浴用ベルトなどの介護器具を整備する。 ・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、身体を後ろに反らさない。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等では、小休止・休息、他の作業との組合せなどを行なう。 ・特定の介護者に作業が集中しないよう配慮するなど。 | | | | | | | |
| | | b やや不良 | b 中 | b 時々 | b やや問題 | 中 | | | | | | | | | |
| | | c 良 | c 小 | c ほぼなし | c 問題なし | 低 | | | | | | | | | |

作業標準の作成

作業標準を作成するための3つの確認

①利用者の状態

・ ・ ・ 疾病 ・ 後遺症 ・ 麻痺、介助の程度等

②福祉用具の有無 ・ 作業環境等

・ ・ ・ 福祉用具、作業環境の広さ、配置等

③介助時の留意点

・ ・ ・ 作業人数、使用する用具等

作業標準作成のための評価シート

<評価（アセスメント）シート>

| 対象者の状態 | 評価 | | | |
|--------|--|----------|--------|--------------|
| 体格 | 身長 170cm、体重 60kg | | | |
| 歩行 | 不可 | 不安定（要介助） | 可（見守り） | 自立 |
| 立位保持 | 不可 | 不安定（要介助） | 可（見守り） | 自立 |
| 座位保持 | 不可 | 不安定（要介助） | 可（見守り） | 自立 |
| 移乗 | 全介助 | 部分介助 | 見守り | 自立 |
| 排泄 | おむつ使用 | | | |
| | ポータブルトイレ使用・・・ | 要介助 | 見守り | 自立 |
| | トイレ使用・・・・・・・・ | 要介助 | 見守り | 自立 |
| 入浴 | 全介助（特殊浴槽 | リフト浴） | 部分介助 | 自力で可（見守り） 自立 |
| 移動 | 車いすを使用 | 歩行を介助 | 可（見守り） | 自立 |
| 食事 | 全介助 | 部分介助 | 見守り | 自立 |
| | 嚥下困難・・・ | いつもあり | 時々あり | なし |
| 清潔・整容 | 全介助 | 部分介助 | 見守り | 自立 |
| 褥瘡 | あり | ないが生じやすい | なし | |
| 意思疎通 | 困難（認知症 難聴） | 困難な | ことあり | 可能 |
| 介護の協力 | 拒否あり | 時々拒否 | 協力的 | |
| その他 | 難聴があるが、はっきり大きな声で話しかければ意思疎通可能。 | | | |
| 留意事項 | 今後、座位保持が更に困難になる、褥瘡が頻発する、誤嚥しやすくなる等、状態の変化が見られれば、速やかに作業標準の見直しを行う。 | | | |

福祉用具の利用について

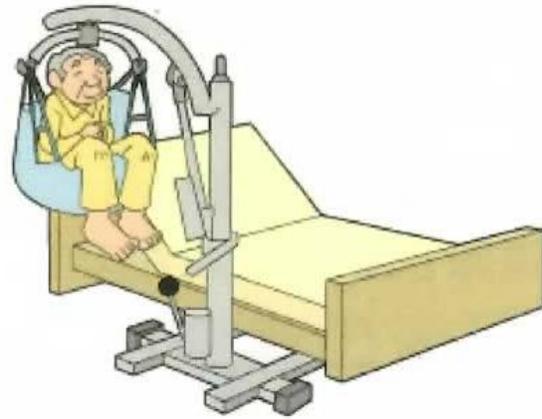
主な福祉用具(1)



移動式リフト(床走行リフト)



レール走行式リフト(据置型リフト)



設置式リフト(設置型リフト)



スタンディングマシン

主な福祉用具(2)



スライディングボード



スライディングシート



3モーター式電動ベッド
(背上げ・膝上げ・昇降機能)



モジュラー型車いす

※写真はWebより引用

要介護者の残存機能に合った福祉用具の使用

立位保持ができる人



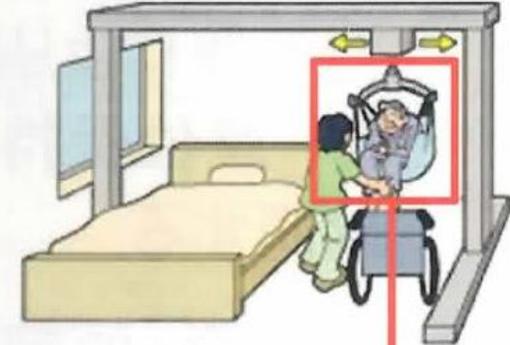
スタンディングマシーン等

座位保持ができる人



スライディングボード・シート

全介助が必要な人



リフト

頭部保持ができる人



ローバック・スリング

頭部保持ができない人



ハイバック・スリング

適切な作業姿勢や動作（1）：姿勢

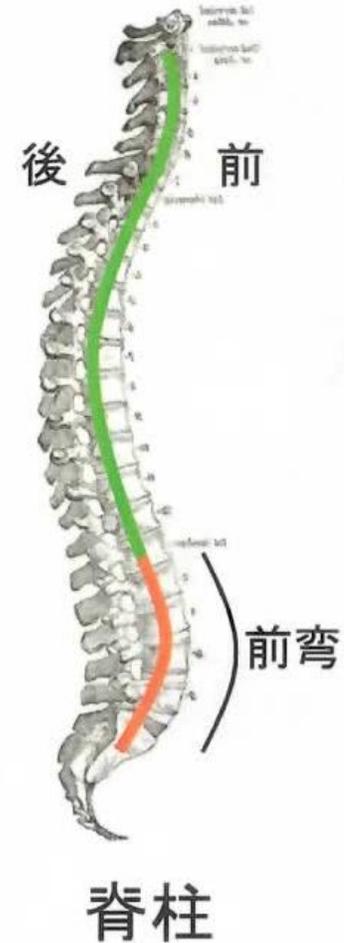
- 動作・座位時は，腰椎の生理的な前弯を保つようにする。

<例えば>

×

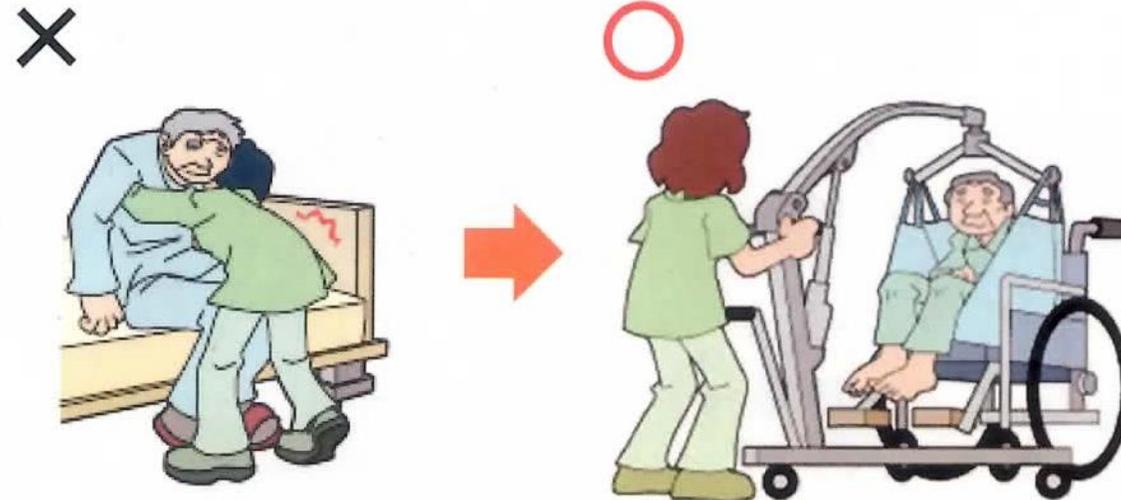


×



適切な作業姿勢や動作（２）：抱え上げ

- 介護・看護作業では、原則、全介助が必要な対象者の抱え上げは行わないこととし、その代わりに福祉用具を積極的に活用する
- 福祉用具の利用が困難な場合には、身長差の少ない２名以上で作業する



適切な作業姿勢や動作（3）：不自然な姿勢

- 前屈や中腰姿勢は膝を着いた姿勢に置き換え、ひねりや後屈ねんてんは体ごと向きを変え、正面を向いて作業することで不自然な姿勢を避けるようにする
- また、ベッドや作業台等の高さも調節する



適切な作業姿勢や動作（４）：不自然な姿勢

- 不自然な姿勢を取らざるを得ない場合には、前屈やひねりの程度を小さくし、壁に手をつく、床やベッドの上に膝を着く等により体を支える
- また、不自然な姿勢をとる頻度や時間を減らすようにする



作業人数、作業時間、作業環境の見直し

作業人数

- 人手のいる時間帯に複数の介護者が作業に従事できるようにシフトを再検討する

作業時間

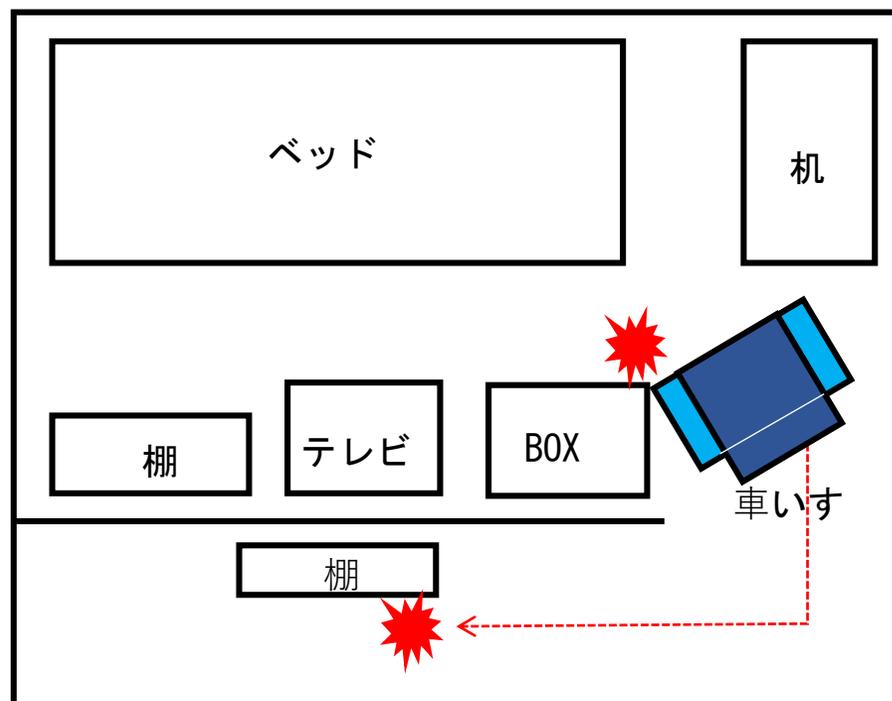
- 一定の時間に作業が集中しないようにスケジュールを検討する
- 夜勤時には休憩・睡眠をとれる体制を作り、必要に応じて交代勤務の見直しもはかる

作業環境

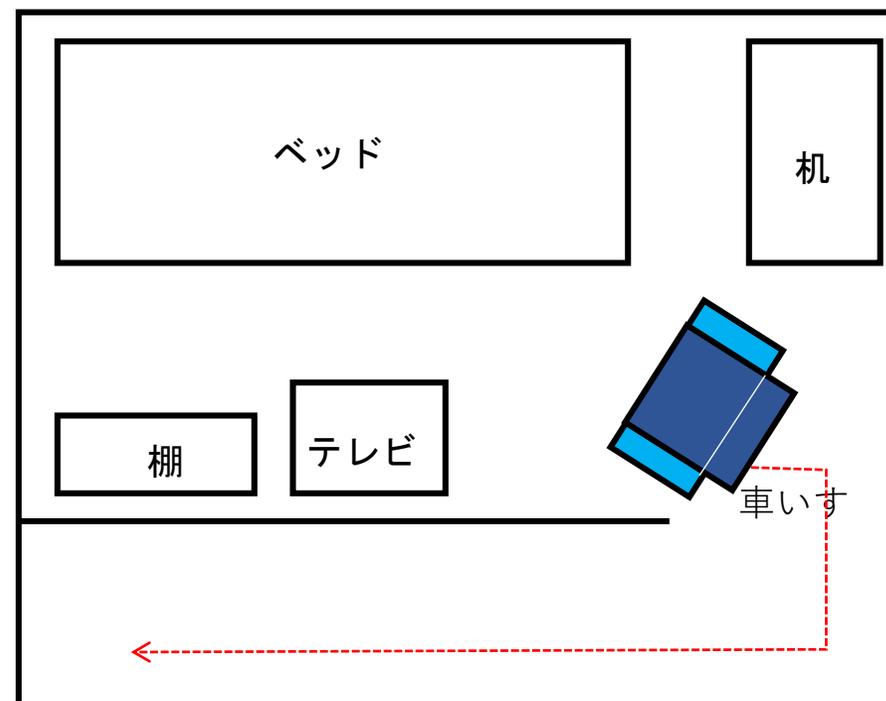
- 不自然な姿勢をとらないですむように十分な空間を確保する

作業環境の改善例

- 介助場所に加え、移動経路の空間も十分確保する
- 棚や机などがある場合は、キャスターなどを取りつけて移動できるようにする



改善前（悪い例）



改善後（良い例）

作業標準例【ベッドから車いすへの移乗介助】

要介助者にかける言葉や要介助者に求める姿勢や動作なども加味する

- ① はっきり大きな声で「今から車いすに座ります」と話しかける、そのとき、姿勢が前かがみにならないようにする
- ② ベッドを介護者の腰部付近まで上げる
- ③ スリングシートを要介護者の下に敷き込む、この時、要介護者にベッドの手すりを握ってもらう
- ④ リフトのハンガーにスリングシートのフックを引っ掛ける
- ⑤ 要介護者に声をかけながら、リフトを操作し、車いすに移乗させる。
その際、要介護者が深く座るように注意しながら車いすに下ろす
- ⑥ ハンガーからスリングシートのフックを外す、スリングシートは引き抜かず、フックの部分が車いすの車輪に巻き込まれないようにしておく
- ⑦ 背中にクッションを入れて、座位姿勢を安定させる