



第2 腰痛予防対策の進め方

1 介護の現場における腰痛予防対策の基本的流れ

職場における腰痛予防対策の基本として、厚生労働省は「職場における腰痛予防対策指針」（平成25年6月18日付け基発0618第1号）を示し、この中で、腰痛が発生しやすい5つの作業の作業態様別の予防対策を示しています。このうち、「福祉・医療分野等における介護・看護作業」には、「高齢者介護施設・障害児者施設・保育所等の社会福祉施設、医療機関、訪問介護・看護、特別支援学校での教育等で介護・看護作業等を行う場合には、重量の負荷、姿勢の固定、前屈等の不自然な姿勢で行う作業等の繰り返しにより、労働者の腰部に過重な負担が持続的に、又は反復して加わることがあり、これが腰痛の大きな要因となっている。」として、事業者による腰痛予防のための労働衛生管理（労働者が健康に働けるように適切な措置を講じること）を行うよう促しています。

腰痛予防のための労働衛生管理が適正に行われるためには、施設長等の事業者が労働衛生管理体制（衛生管理者・衛生推進者、産業医の選任、衛生委員会の設置・開催）を整備した上で、3管理（作業管理、作業環境管理、健康管理）と1教育（労働衛生教育）を総合的に実施していくことが重要となります。

そのポイントは次のとおりです。

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・低減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。

2 腰痛予防対策実施組織の整備(ポイント1)

社会福祉施設で腰痛予防の取組みを進めるためには、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、介護部門等が腰痛予防に取り組む明確な意志を持ち、継続した活動と活動経験の蓄積が必要です。

そのため、衛生委員会の下に腰痛予防対策チームを編成し、リスクアセスメントの実施、リスク低減策の立案とその評価、福祉用具の使用に関する研修その他全員に対する教育などの活動に取り組みます。

腰痛予防リーダーは施設内での腰痛予防対策について、衛生管理者など産業保健スタッフと連携して指導的な役割を果たします。

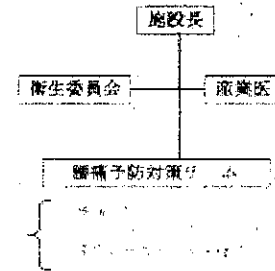
ユニットリーダーは、所属するユニットなどでの腰痛発生状況を把握したり、危険な働き方が生じていないか点検したり、リフトなど福祉用具の整備・補充状況などを把握し、所属する介護者の指導支援をします。

※衛生管理者や衛生推進者は、事業場の労働者の人数に応じて資格のある者を法令に基づき選任しなければなりません。

10～49人	衛生推進者
50人以上	衛生管理者

なお、衛生管理者や衛生推進者がP9の安全推進者を兼ねることもできます。

表3-1 腰痛予防対策実施組織の例



3 腰痛発生に関与する要因の把握及びリスクの評価・見積り(ポイント2)

(1)腰痛発生に関与する要因の把握及びリスクの評価・見積りをします。

腰痛発生に関与する要因として、介護の対象となる人(対象者)の要因、看護・介護者の個人的要因、福祉用具の状況、作業姿勢・動作の要因(抱上げ、不自然・不安定な姿勢)、作業環境の要因(温湿度、照明、段差、作業空間)などがあります(P61の表1)。

このうち、対象者の要因については、各施設で作成している日常生活動作(ADL)、介助の程度などについての評価(アセスメント)シートを活用することができます。

(2)一つ一つの看護・介護作業について、上記の腰痛発生要因を考慮しながら、腰痛発生のリスクを「高い」「中程度」「低い」などで見積もります。

腰痛発生リスクの見積りは、できるだけ多くの作業について行うのがよいですが、少なくとも重い腰痛の発生した作業や多くの労働者が腰痛を訴える作業については、もれなく対象とします。この際、腰痛予防対策チェックリスト(表2)を活用するとよいです。

対象者それぞれについて、ADL・介助の程度などが異なるので、チェックリストは対象者一人一人について作成します。

表2 介護者の腰痛予防チェックリスト

職場名:	記入日: 年 月 日
氏名:	性別: 男・女 年齢: 歳
身長: cm 体重: kg	腰痛の有無: 有・無

【使用方法】

- ①該当する介護サービスの□にチェック(シ)を入れてください。
- ②行っている介助作業の□にチェック(シ)を入れてください。該当する介助作業がない場合は、「その他」の項目に作業内容を書き込んで使用して下さい。
- ③「リスクの見積もり」の該当する評価に○を付けて下さい。「リスク」とは「リスクの見積もり」の、それぞれの評価(a, b, c)においてa評価が2個以上で「高」、a評価が1個含まれるか又は全てにb評価で「中」、bとcの評価の組み合わせ又は全てc評価で「低」に○をつけてください。
- ④「リスクを低減するための対策例」を参考に対策を検討して下さい。

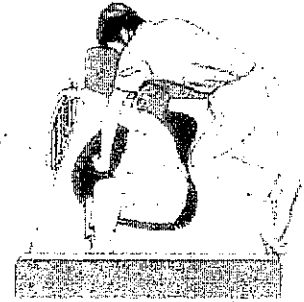
①介護サービス: □施設介護 / □デイケアサービス / □在宅介護		③リスクの見積もり					リスクの要因例	④リスクを低減するための対策例(概要)
②介助作業	具体的な作業内容	作業姿勢	重量負荷	頻度/作業時間	作業環境	リスク		
<input type="checkbox"/> 着衣時の移乗介助	ベッドの車椅子 ベッドのボード・タフトイレ 車椅子への便座 車椅子からのストレッチャー などの移乗介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	<ul style="list-style-type: 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う。 特定の介護者に作業が集中しないよう配慮するなど。
<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、着洗、洗濯に伴う移乗介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	<ul style="list-style-type: none"> 介護者が服を濡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 手が滑るなどの不安定な姿勢で腰に力を入れる、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機器を整備する。 身体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う。 特定の介護者に作業が集中しないよう配慮するなど。
<input type="checkbox"/> 移動介助	要介護者を支えながらの歩行介助、車椅子での移動介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	<ul style="list-style-type: none"> 前屈や中腰姿勢、要介護者を抱えての移動 要介護者と介護者との体格の不一致 要介護者が倒れそうになることで腰に力を入れる、ひねるなど 	<ul style="list-style-type: none"> 杖、歩行具、介助用ベルト等の介護器具、手すりなどの設備を整備する。 体重の重い要介護者は、複数の者で介護する。 通路および各部屋に移動の障害となるような段差などを設けないなど。
<input type="checkbox"/> 食事介助	座位姿勢のとれる要介護者の食事介助、ベッドでの食事介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	<ul style="list-style-type: none"> 腰をひねったり、バランスの悪い姿勢での介助 長い時間に及ぶ同一姿勢など 	<ul style="list-style-type: none"> 椅子に座って要介護者の正面を向く。ベッド上では離れの姿勢をとる。 同一姿勢を長く続けないなど。
<input type="checkbox"/> 体位変換	褥瘡などの障害を予防するための体位変換、寝ている位置の修正、ベッドまたは布団から要介護者を起き上がらせる介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	<ul style="list-style-type: none"> 前屈や中腰姿勢で要介護者を引いたり、押し上げたり、持ち上げたりする介助など 	<ul style="list-style-type: none"> ベッドは要介護者の移動が容易で高さ調整が可能なものを調達するとともに活用する。スライディングシーツなどの介護機器を導入する。 体重の重い要介護者は、複数の者で介護するなど。
<input type="checkbox"/> 清拭介助(整容・更衣介助)	要介護者の体を拭く介助、衣服の脱着の介助、身だしなみの介助など	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	<ul style="list-style-type: none"> 体をひねったり、バランスの悪い姿勢、前屈や中腰姿勢での介助など 	<ul style="list-style-type: none"> ベッドは高さ調整が可能なものを整備するとともに活用する。 強力要介護者を身体の高さより支える。 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うなど。
<input type="checkbox"/> おむつ交換	ベッドや布団上でのおむつ交換	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	<ul style="list-style-type: none"> 前屈や中腰姿勢で要介護者の身体を持ち上げたり、支えたりする介助など 	<ul style="list-style-type: none"> ベッドは高さ調整が可能なものを整備するとともに活用する。 強力要介護者を身体の高さより支える。 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うなど。
<input type="checkbox"/> トイレ介助	トイレでの排泄に伴う脱着衣、洗浄、便座への移乗などの介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	<ul style="list-style-type: none"> 狭いトイレでの前屈や中腰姿勢で要介護者の身体を持ち上げたり、支えたりする介助など 	<ul style="list-style-type: none"> 介助用ベルト等の介護器具、手すりなどの設備を整備する。 強力要介護者を身体の高さより支える。 動作に支障がないよう十分な広さを有する作業空間を確保するなど。
<input type="checkbox"/> 入浴介助	一般浴、機械浴における服の脱着衣、入浴、身洗、洗濯などの介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	<ul style="list-style-type: none"> 無理な姿勢や前屈、中腰姿勢での洗身、洗濯などの介助 滑りやすい床で急に腰に力が入る動作など 	<ul style="list-style-type: none"> 移動式洗身台などの介護機器を導入する。手すり、取っ手、機械浴のための設備の整備をする。 浴槽、洗身台、シャワー設備などの配置は、介護者の無用の移動をできるだけ少なくし、シャワーの高さなどは、介護者の身長に適合したものとす。 滑りにくい履み板などを使用する。 強力要介護者を身体の高さより支える。 体重の重い要介護者は、複数の者で介護するなど。
<input type="checkbox"/> 送迎業務	送迎車への移乗、居客から送迎車までの移動など	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	<ul style="list-style-type: none"> 送迎車への車椅子の乗り下り 要介護者を抱きかかえての移動、移乗など 	<ul style="list-style-type: none"> 体重の重い要介護者は、複数の者で介護する。 強力要介護者を身体の高さより支える。 通路及び各部屋に移動の障害となるような段差を設けないなど。
<input type="checkbox"/> 生活援助	調理、洗濯、掃除、買い物など	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	<ul style="list-style-type: none"> 前屈や中腰姿勢での作業 長い時間に及ぶ同一姿勢など 	<ul style="list-style-type: none"> 腰に負担のかかりにくいモップなどの生活用品を使用する。 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等を行うなど。
<input type="checkbox"/> その他		a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低		

4 リスクの回避・低減措置の検討・実施(ポイント3)

ポイント2で評価したリスクの大きさや緊急性を考慮し、リスクの回避・低減の優先度を判断して、腰痛の発生要因に的確に対処するための次のような対策を検討・実施します。

(1)対象者の日常生活動作能力を把握と介助への協力へのお願い

対象者の日常生活動作能力を活かし回復を支援する観点、介護者の腰痛を防止する観点から、まずは、対象者の身体機能や動作能力を把握します。そして、対象者に声をかけ、可能な範囲で協力を得ていきましょう。対象者が介護者の手や手すりをつかむ、身体を近づけてくれるなど、可能な範囲で協力してくれることにより、介護者の負担は軽減されます。

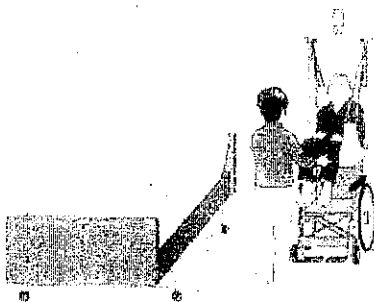


対象者がベッドの柵を握る

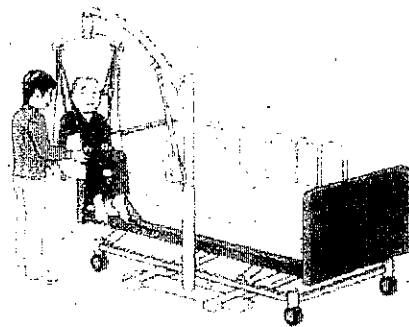
(2)福祉用具(機器・道具)の活用

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)等があげられます。

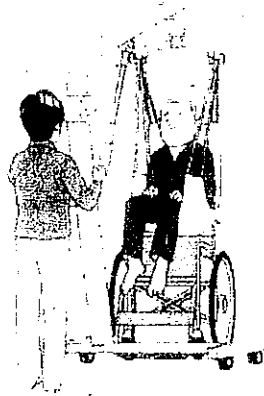
これらの福祉用具は、対象者の状態や協力の程度によって使い分けます。



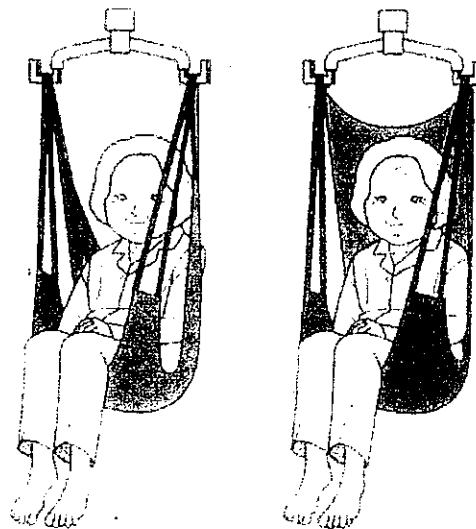
レール走行式リフト



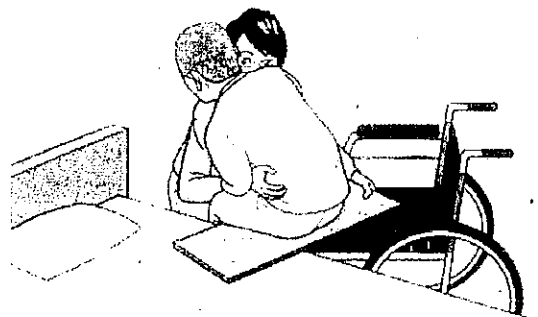
設置式リフト



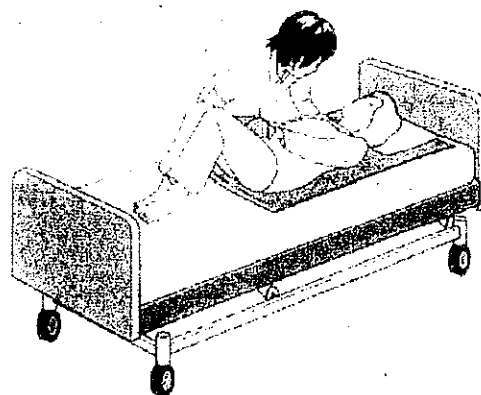
移動式リフト



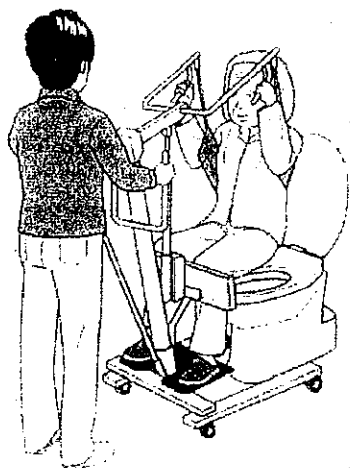
シート式スリング
ローバック ハイバック



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ーン



安全ベルト(持ち手つきベルト)

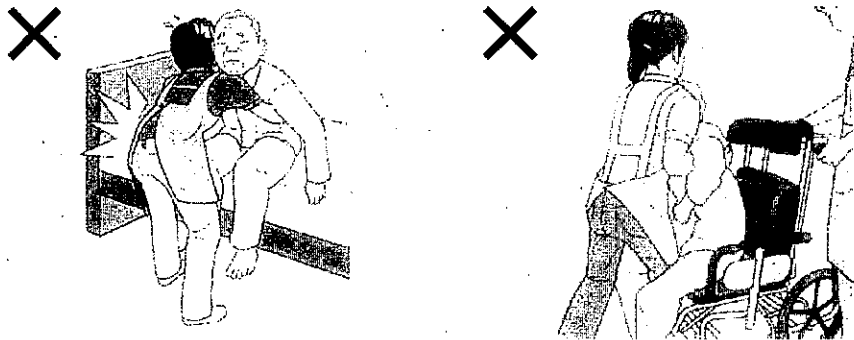
(3) 作業姿勢・動作の見直し

対象者の状態を確認し、介助の方針が決まったら、介助時の作業姿勢や動作について検討します。

① 抱上げ

介護作業では、原則として、人力による人の抱上げは行わないこととし、その代わりにリフトやスライディングボードを使用し、対象者に適した方法で介助を行います。

福祉用具の利用が困難で、対象者を人力で抱え上げざるを得ない場合には、対象者の状態及び体重等を考慮して、できるだけ前屈や中腰等の不自然な姿勢はとらないようにし、身長差の少ない2人以上で作業します。



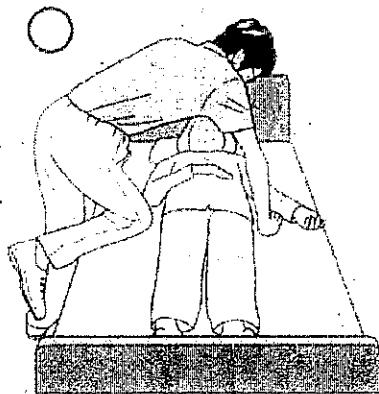
人の抱え上げは原則としてしない。

② 不自然な姿勢

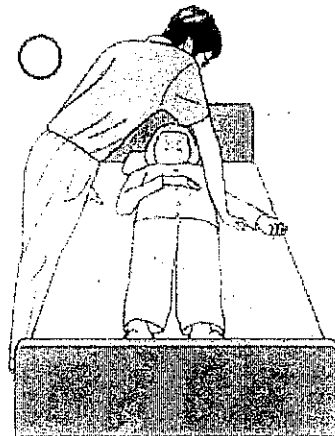
不自然な姿勢による腰への負担を回避・改善するため、次のような改善方法をとります。

ア 対象者に体を近づけて作業する。

イ ベッドや作業面の高さを調節する。



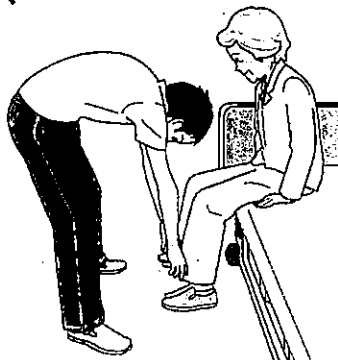
片膝をつき対象者に近づく



ベッドの高さを上げる

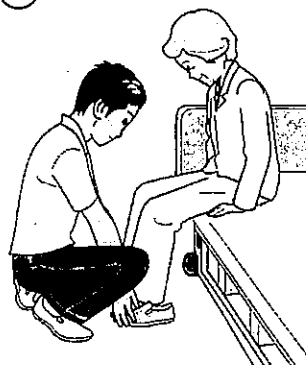
ウ 靴を履かせるなどの低いところでの作業は、膝を曲げてしゃがむか片膝をつく。

×



前傾姿勢

○



膝を曲げて利用者に近づく

エ 対象者に対して看護・介護者が正面を向いて作業できるよう体の向きを変える。

×



ねじれ作業

○



正面を向いての作業

③ 作業の実施体制

介護者の人数を適正に配置し、多忙の時に介護者の配置を随時変更する体制を整え、負担の大きい業務が特定の介護者に集中しないよう配慮します。

④ 作業標準の策定

腰痛を予防するためには、作業負担が小さく効率良く作業するための作業手順等をまとめた作業標準を作成することが有効です。

作業標準は、対象者の状態別に、かつ移乗、入浴、排泄、おむつ交換、清拭、体位変換、移動等の介助動作ごとに、作業手順、利用する福祉用具、人数、役割分担などを明記します。ベッドから車いすへの移乗介助の手順例をP70に示します。

作業標準は、対象者の状態が変わったり新しい機器を導入したり作業内容に変更があったときには、その都度見直します。

⑤ 休憩、作業の組合せ

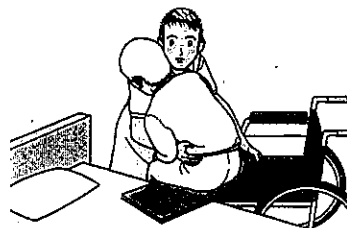
適宜、休憩時間を設け、その時間にはストレッチングや安楽な姿勢を取れるようにします。また、同一姿勢が連続しないよう、できるだけ他の作業と組み合わせます。

作業標準の例

スライディングボードを用いたベッドから車椅子への移乗 (自力での横移動が困難な対象者を移乗介助する場合の手順例)

まず、対象者に車椅子移乗を説明し、同意を得るとともに協力を依頼する。協力を得ることで、看護・介護者の負担が軽減できる。

- 1 床頭台等のベッド周りの備品をベッドから離したり、ベッドをずらしたりして、必要な作業空間を確保する。
- 2 車椅子の移乗方向の足台を取り外し、ベッドサイドにぴったりと横付けし、ブレーキをかける。
- 3 ベッドの高さ調節を行い、移乗先の方が数cm低くなるようにする。ベッドから車椅子の場合はベッドを上げ、逆に車椅子からベッドの場合はベッドを下げる。
- 4 車椅子の肘掛を跳ね上げる。
- 5 看護・介護者は、対象者の前方に向かい合い、移乗方向側の対象者の臀部の下にボードの一端を座骨結節が乗るまで差し込む。対象者の上体を移乗方向と反対側に傾けると、臀部が浮き差し込みやすくなる。必ず、対象者の、傾ける側の身体を支えながら行うようにする。
- 6 ボードの反対側を移乗先に置く(15cm程度はかかるように)。
- 7 看護・介護者は、対象者の前方で、車椅子とベッドにかかったボードに向き合うようにして、腰を落として低い姿勢をとる。このとき、移乗先側の片膝をつくると、腰の負担が減る。
- 8 看護・介護者は、対象者の体幹が前方に軽く屈曲するように誘導する。対象者が腕や上体を軽く看護・介護者に預けるようにすると、身体が前に傾く。対象者の座位保持が不安定な場合は、移乗先の手すりまたは肘掛けを片手で持つように誘導してもよい。
- 9 看護・介護者は、移乗先と反対側の手で、被介助者の横臀部を進行方向に軽く押して、臀部を移乗先に移らせる。
- 10 対象者の臀部が完全に移乗先に乗ったら、ボードを外し、体幹がまっすぐ立つように誘導する。移乗先が車椅子の場合は、肘掛けを定位置に下げるのを忘れないこと。
- 11 車椅子シートに深く座るための介助
対象者の体幹をやや前傾した状態で、左右交互に傾けて荷重を片側の臀部にかけ、次に荷重がかかっていない臀部の膝を車椅子背もたれ方向へ押すことで深く座ることができる。滑りにくい座面の場合は、片側のみスライディングシートを座面に敷き、同様に膝を押すことで滑りやすくなり深く座ることができる。



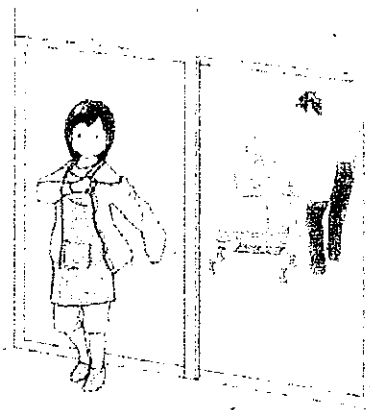
スライディングボード

(4)作業環境の整備

職場の作業環境には腰痛の発生や症状の悪化に関連する以下のような要因があり、これらについて作業環境管理対策を実施します。

① 温湿度

不十分な暖房下で作業したり、入浴介助や風呂掃除で体幹・下肢が濡れたまま体が冷えると、腰痛の発生や悪化をもたらす要因になりますので、施設内の温湿度を作業に適した温湿度に調節します。また、重ね着や濡れた服を着替える等の衣服による調節をします。

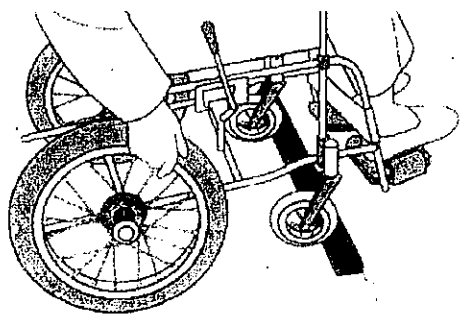


② 照明

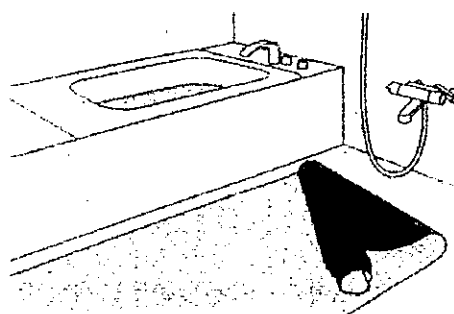
作業場所、通路、階段等の形状が明瞭にわかるように、適切な照度を保ちます。

③ 作業床面

つまずき、転倒により介護者の腰部に瞬間的に過度の負担がかかるのを防ぐため、部屋及び通路の床面は、車いすやストレッチャー等の移動の障害となるような段差や凹凸がないようにします。また、浴室及び通路の床面や階段は滑りにくいものにします。



スロープを取り付ける

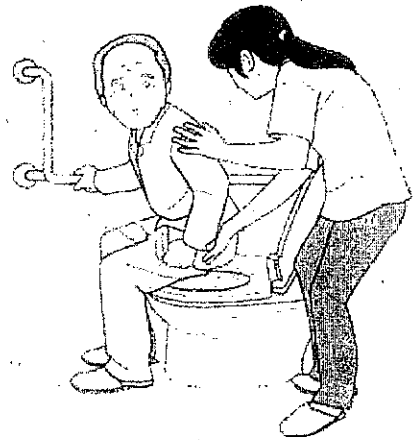


滑り防止マットの利用

④ 作業空間・設備の配置等

作業空間が狭いと、前傾、中腰、ひねり等の不自然な作業姿勢が強いられるため、部屋、通路、トイレは、介助動作に支障がないように十分な広さを確保します。また、介助に必要な福祉用具は、出し入れしやすく使用しやすい場所に収納します。

また、それらの移動を妨げないように、機器や設備の配置を考えます。



⑤ その他

座り作業では、座面の高さ、背もたれの角度、肘掛けの高さ等を調節できる椅子を使用し、体に合うよう調節します。食事介助では、座面の高さに加え、左右に向きを変えられる回転式の椅子を使用するようにします。腕を宙に浮かして数分を超える作業をする場合は、腕を支える場所を確保するようにします。

交替制や長時間の勤務で、疲労を少なくし腰痛の発生を防ぐためには、適切な間隔で休憩を取ることが必要です。快適に休憩や休息がとれるよう休憩室や仮眠室を設けます。



調節できる椅子の利用

(5)健康管理

社会福祉施設で働く人の健康管理においては、すべての労働者に対する一般的な健康管理と、腰痛など介護者に特有の職業性疾病に対する健康管理を適切に行うことが必要です。

① 一般健康診断の実施

事業者は常時使用する労働者に対して年1回（深夜業を含む業務の従事者については6か月以内に1回）定期的に健康診断を実施しなければなりません。

健康診断結果は、労働者に遅滞なく通知します。異常所見が認められた場合には、事業者は医師の意見を聴き、これを勘案して、その必要があると認めるときは、当該労働者の実情を考慮して、就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数の減少、昼間勤務への転換等の就業上の措置を講じなければなりません。

② 腰痛健康診断の実施

腰痛健康診断は、「腰痛予防対策指針」でその実施が求められるもので、介護者全員に対し、配置時及び定期的(6か月以内に1回)に腰痛の健康診断を行うようにします。

腰痛健康診断の結果、必要があると認めるときは、作業体制・方法の改善、作業時間の短縮などを検討します。特に長時間労働や夜勤に従事し、腰部に著しく負担を感じている者には、勤務形態の見直しなど就労上の措置を検討します。

③ 腰痛予防体操

腰部を中心とした腹筋、背筋、臀筋等の筋肉の柔軟性を確保し、疲労回復を図ることを目的とした腰痛予防体操を実施します。

腰痛予防体操は、ストレッチングを主体とし、作業開始前、作業中、作業終了後に拘らず、疲労の蓄積度合いに応じて適宜、腰痛予防体操を実施する時間・場所が確保できるようにします。

④ 職場復帰時の措置・支援

腰痛は再発する可能性が高い疾病です。そのため、特に腰痛による休業者等が職場に復帰する際には、事業者は、産業医等の意見を十分に尊重し、作業方法の改善や福祉用具の活用促進、作業時間の短縮など、就労上必要な措置を講じて、腰痛発生に關与する要因を職場から排除・低減し、休業者等が復帰時に抱く不安を十分に解消するよう努めます。

ストレッチングの例

