

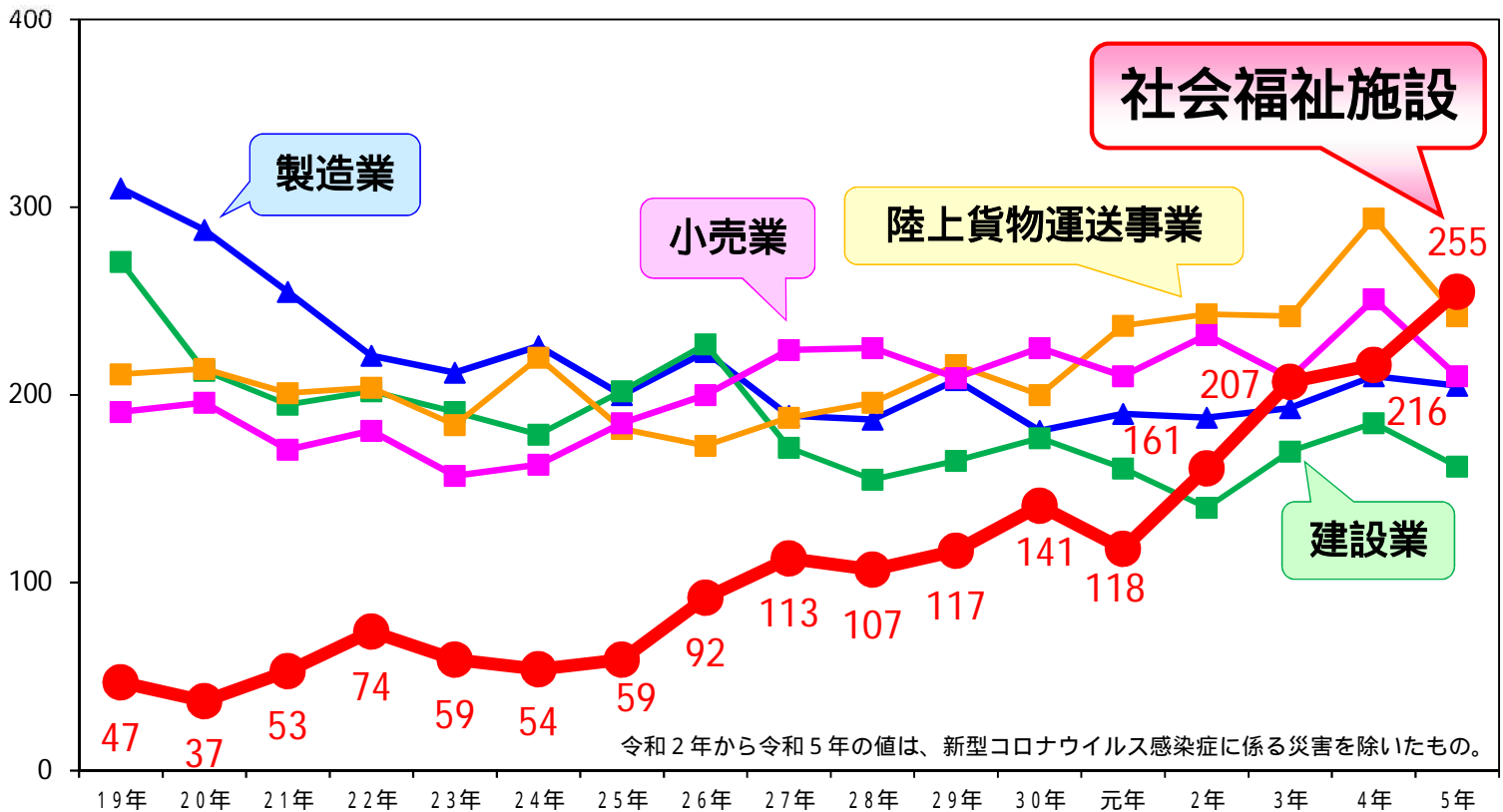
さいたま労働基準監督署の管内では

# 「社会福祉施設」における労働災害が増加しています！

さいたま労働基準監督署の管内では、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設等の高齢者施設、保育所等の「社会福祉施設」における休業4日以上の死傷災害が増加しています。

令和5年には、初めて「社会福祉施設」が主要な業種別で最も多くの死傷災害が発生した業種となりました。

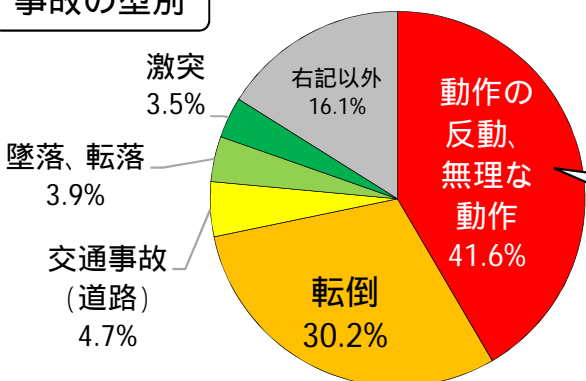
## 主要な業種別の死傷者数の推移



## 令和5年「社会福祉施設」における死傷災害発生状況

令和5年にさいたま労働基準監督署の管内の「社会福祉施設」において発生した休業4日以上の死傷災害のうち、新型コロナウイルス感染症に係るものを除いた255件を集計。

### 事故の型別

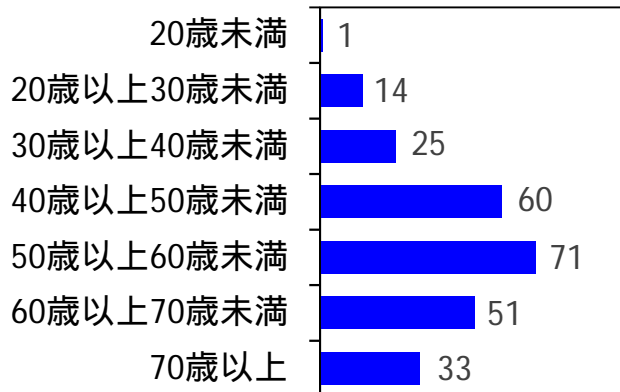


「動作の反動、無理な動作」と「転倒」の2種で全体の約7割を占めています。

他の事故の型に分類されない場合であって、重い物を持ち上げて腰をぎっくりさせたというように身体の動き、不自然な姿勢、動作の反動などが起因して、すじをちがえる、くじき、ぎっくり腰およびこれに類似した状態になる場合をいいます。

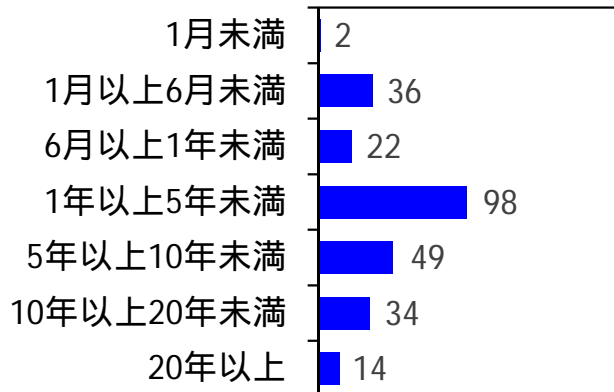
### 年齢別

中高年齢労働者が占める割合が高くなっています。



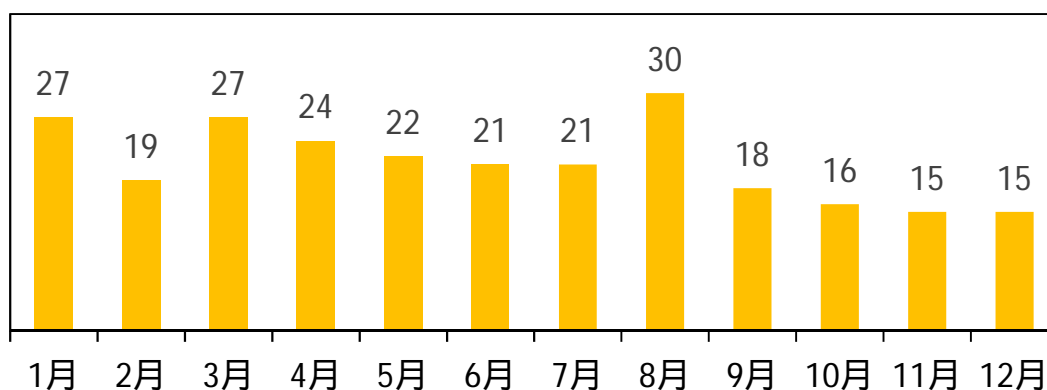
### 経験期間別

経験期間が短い労働者が多く被災しています。



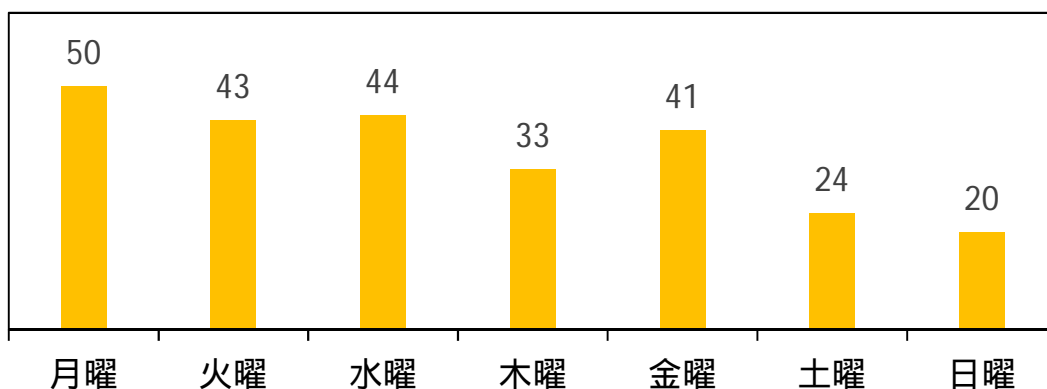
### 発生月別

8月には2件の熱中症による災害が発生しています。



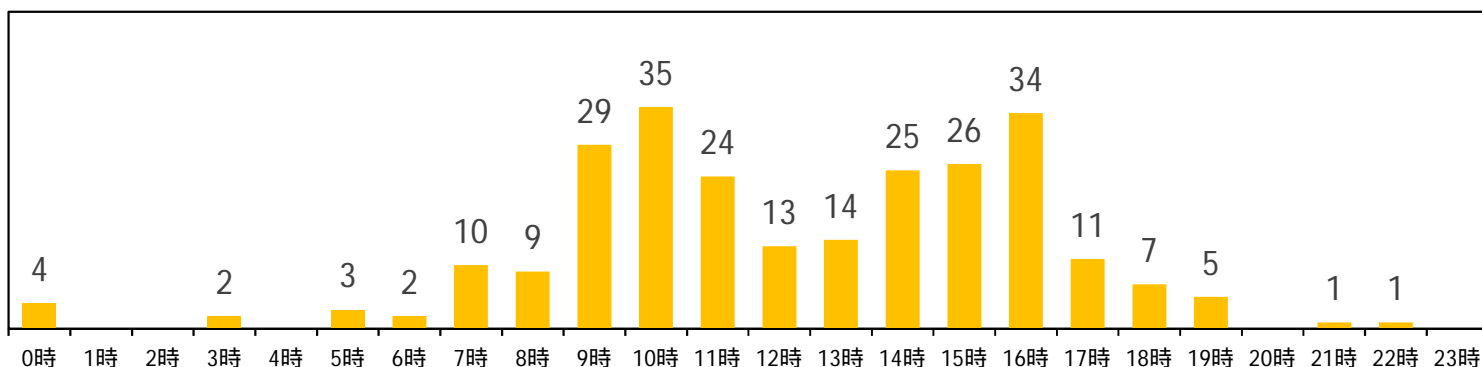
### 発生曜日別

月曜に「転倒」と「交通事故（道路）」による災害が多く発生しています。



### 発生時間別

10時台と16時台に災害が多く発生しています。





## 「動作の反動、無理な動作」による災害の事例

1	ストレッチャーから車椅子への移乗介助の際、腰を痛めた。 (60歳台女性、腰椎骨折、休業見込期間3ヶ月)
2	ベッドから車椅子への移乗介助の際、腰から下肢にかけて痛むようになった。 (50歳台女性、腰椎椎間板ヘルニア、休業見込期間3ヶ月)
3	排泄介助中、利用者の転倒を防ぐため、抱きかかえたとき、腰を痛めた。 (50歳台男性、腰椎椎間板ヘルニア、休業見込期間4ヶ月)
4	入浴介助中、利用者を浴槽から引き上げる際、腰を痛めた。 (70歳台女性、腰椎骨折、休業見込期間6ヶ月)
5	入浴介助のため、3名で利用者を抱えて搬送中に腰を痛めた。 (20歳台男性、腰椎捻挫、休業見込期間3ヶ月)
6	自動車の助手席から滑り落ちそうになった利用者を支えた後、背中、腰等が痛むようになった。(30歳台女性、腰椎椎間板ヘルニア等、休業見込期間6ヶ月)



## 「転倒」による災害の事例

1	利用者の自宅敷地内でつまづいて転倒した。 (70歳台女性、手首骨折、休業見込期間4ヶ月)
2	施設内の廊下の曲がり角で滑って転倒した。 (40歳台女性、骨盤骨折、休業見込期間3ヶ月)
3	施設内の床の清掃作業中、濡れた床で滑って転倒した。 (70歳台女性、大腿骨骨折、休業見込期間2ヶ月)
4	利用者の入浴介助後、更衣介助中に滑って転倒した。 (50歳台女性、上腕靭帯損傷、休業見込期間2ヶ月)
5	よろけた利用者を支えようとした際に転倒した。 (50歳台女性、第5中足骨骨折、休業見込期間2ヶ月)
6	施設敷地内の通路に積もった雪で滑って転倒した。 (60歳台女性、足首骨折、休業見込期間2ヶ月)



## 「労働者の作業行動に起因する労働災害」が増加

「社会福祉施設」では「動作の反動、無理な動作」による災害、「転倒」による災害などの「労働者の作業行動に起因する労働災害」が増加しています。

これらの災害の発生を防止するための対策を行うことにより、安心して働き続けることができる職場づくりに取り組むことが重要となっています。

## 「転倒等リスク評価セルフチェック票」の活用を

「転倒等リスク評価セルフチェック票」は、「高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」（エイジフレンドリーガイドライン）に添付されたものです。

実際に計測した身体機能と身体機能に対する意識の数値化等を行い、自らの転倒等のリスクを認識することが可能なものとなっています。

なお、「質問票（身体的特性）」に回答後、「身体機能計測結果」による計測を行っていただくことをお勧めします。

## 転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」の活用を

「いきいき健康体操」は、「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として制作されたものです。

インターネットで約4分間の動画をご覧いただくこともできます。

## 「職場における腰痛予防対策指針」の活用を

「職場における腰痛予防対策指針」では、一般的な腰痛の予防対策について示しているほか、腰痛の発生が比較的多い「福祉・医療分野等における介護・看護作業」など、5つの作業についての予防対策を示しています。

## 「中小規模事業場 安全衛生サポート事業」の活用を

中央労働災害防止協会では、労働者数がおおむね100人未満の事業場（企業規模ではありません。）を対象として、安全衛生専門家が職場の状態等を確認してアドバイス等を行う「中小規模事業場 安全衛生サポート事業」を行っています。

費用は無料で、所要時間は2時間程度です。

## 「骨粗鬆症（こつそしょうしょう）検診」の受診勧奨を

中高年齢の女性労働者においては、転倒による骨折のリスクが高くなっています。

市町村によっては健康増進事業として、一定年齢の女性の住民を対象として「骨粗鬆症検診」を実施しています。



さいたま労働基準監督署 TEL 048-600-4820（安全衛生課）

## 転倒等リスク評価セルフチェック票

### I 身体機能計測結果

#### ① 2ステップテスト (歩行能力・筋力)

あなたの結果は  cm /  cm (身長) =

下の評価表に当てはめると →  評価

評価表	1	2	3	4	5
結果/ 身長	~1.24	1.25 ~1.38	1.39 ~1.46	1.47 ~1.65	1.66~



#### ② 座位ステッピングテスト (敏捷性)

あなたの結果は  回 / 20秒

下の評価表に当てはめると →  評価

評価表	1	2	3	4	5
(回)	~24	25 ~28	29 ~43	44 ~47	48~



#### ③ ファンクショナルリーチ (動的バランス)

あなたの結果は  cm

下の評価表に当てはめると →  評価

評価表	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20 ~29	30 ~35	36 ~39	40~



#### ④ 閉眼片足立ち (静的バランス)

あなたの結果は  秒

下の評価表に当てはめると →  評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90	90.1~

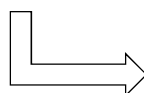


#### ⑤ 開眼片足立ち (静的バランス)

あなたの結果は  秒

下の評価表に当てはめると →  評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~84	84.1 ~120	120.1 ~



身体機能計測の評価数字を  
Ⅲのレーダーチャートに黒字で記入

## II 質問票（身体的特性）

質問内容	あなたの回答NOは	合算	評価	評価
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか		点	下記の評価表であなたの評価は	① 歩行能力 筋力
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか				
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方 と思いますか		点	下記の評価表であなたの評価は	② 敏捷性
4. 歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出るとおもいますか				
5. 片足で立ったまま靴下を履くことができると 思いますか		点	下記の評価表であなたの評価は	③ 動的バラン ス
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行で簡単に歩くことができるとおもいますか				
7. 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信が ありますか				④ 静的バラン ス（閉眼）
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられると思 いますか		点	下記の評価表であなたの評価は	⑤ 静的バラン ス（開眼）
9. 目を開けて片足でどのくらい立つ自信が ありますか				

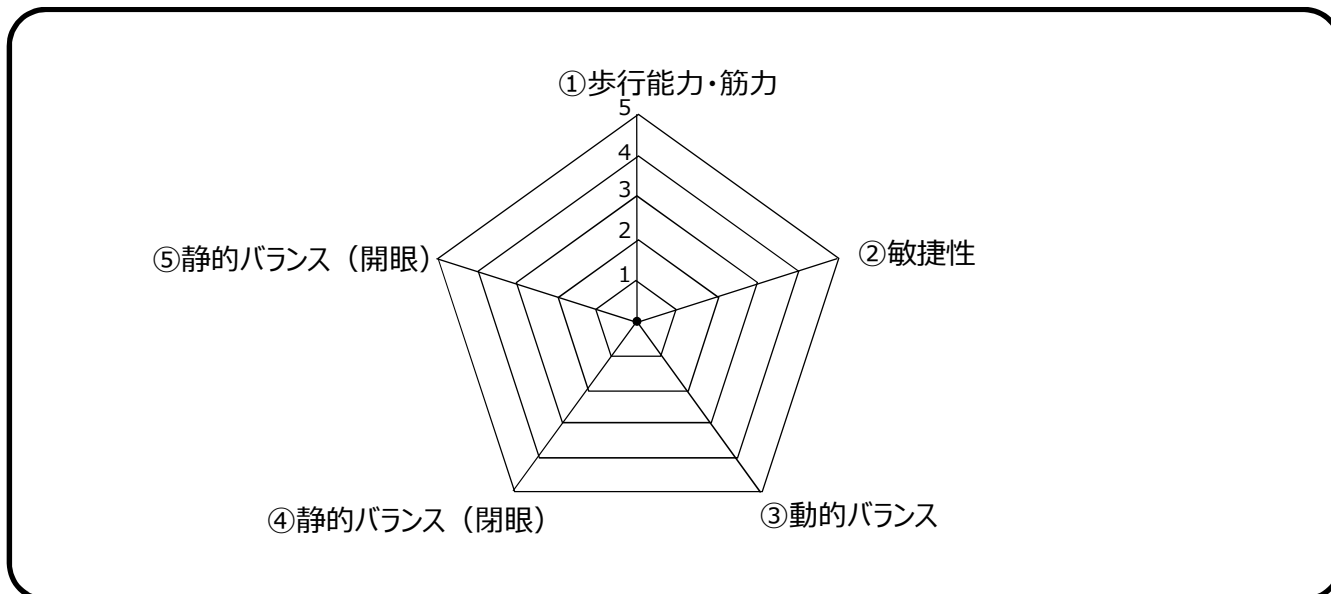
それぞれの評価結果をⅢのリーダーチャートに赤字で記入

合計点数	評価表
2～3	1
4～5	2
6～7	3
8～9	4
10	5

質問内容	回答No.
1. 人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ 少し自信がある ⑤ 自信がある
2. 同年代に比べて体力に自信はありますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 人並み程度 ④ やや自信がある ⑤ 自信がある
3. 突発的な事態に対する体の反応は素早い方 と思いますか	① 素早くないと思う ② あまり素早くない方と思う ③ 普通 ④ やや素早い方と思う ⑤ 素早い方と思う
4. 歩行中、小さい段差に足を引っ掛けたとき、すぐに次の足が出るとおもいますか	① 自信がない ② あまり自信がない ③ 少し自信がある ④ かなり自信がある ⑤ とても自信がある
5. 片足で立ったまま靴下を履くことができると 思いますか	① できないと思う ② 最近やってないができないと思う ③ 最近やってないが何 回かに1回はできると思う ④ 最近やってないができると思う ⑤ できると思う
6. 一直線に引いたラインの上を、継ぎ足歩行（後ろ足のかかとを前脚のつま先に付けるように歩く）で簡単に歩くことができるとおもいますか	① 継ぎ足歩行ができない ② 継ぎ足歩行はできるがラインからずれる ③ ゆっくりであればできる ④ 普通にできる ⑤ 簡単にできる
7. 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信が ありますか	① 10秒以内 ② 20秒程度 ③ 40秒程度 ④ 1分程度 ⑤ それ以上
8. 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられると思 いますか	① 10秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 2分程度 ⑤ 3分以上
9. 目を開けて片足でどのくらい立つ自信が ありますか	① 15秒以内 ② 30秒程度 ③ 1分程度 ④ 1分30秒程度 ⑤ 2分以上

### Ⅲ レーダーチャート

- 1、2 ページの評価結果を転記し線で結びます  
(Ⅰの身体機能計測結果を黒字、Ⅱの質問票(身体的特性)は赤字で記入)



#### チェック項目

##### 1 身体機能計測(黒枠)の大きさをチェック

身体機能計測結果を示しています。黒枠の大きさが大きい方が、転倒などの災害リスクが低いといえます。黒枠が小さい、特に2以下の数値がある場合は、その項目での転倒などのリスクが高く注意が必要といえます。

##### 2 身体機能に対する意識(赤枠)の大きさをチェック

身体機能に対する自己認識を示しています。実際の身体機能(黒枠)と意識(赤枠)が近いほど、自らの身体能力を的確に把握しているといえます。

##### 3 黒枠と赤枠の大きさをチェック

###### (1)「黒枠 ≥ 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、黒枠が大きいもしくは同じ大きさの場合は、身体機能レベルを自分で把握しており、とっさの行動を起こした際に、身体が思いどおりに反応すると考えられます。

###### (2)「黒枠 < 赤枠」の場合

それぞれの枠の大きさを比較し、赤枠が大きい場合は、身体機能が自分で考えている以上に衰えている状態です。とっさの行動を起こした際など、身体が思いどおりに反応しない場合があります。枠の大きさの差が大きいほど、実際の身体機能と意識の差が大きいことになり、より注意が必要といえます。

詳細はホームページ参照 <https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/101006-1.html>

転倒等は筋力、バランス能力、敏捷性の低下等により起きやすくなると考えられます。この調査は転倒や転落等の災害リスクに重点を置き、それらに関連する身体機能及び身体機能に対する認識等から自らの転倒等の災害リスクを認識し、労働災害の防止に役立てるものです。

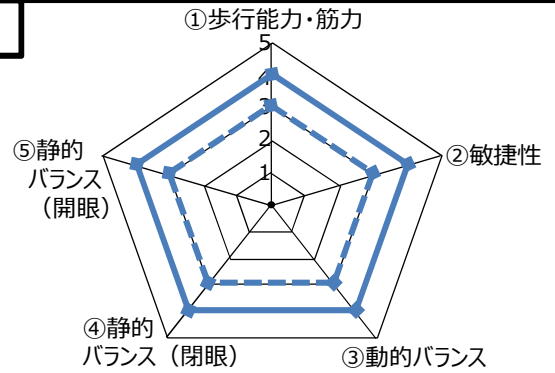
## レーダーチャートの典型的なパターン

### パターン1 身体機能計測結果 > 質問票回答結果

あなたの身体機能（太線）は、自己認識（点線）よりも高い状態にあります。このことから、比較的自分の体力について慎重に評価する傾向にあるといえます。生活習慣や加齢により急激に能力が下がる項目もありますので、今後も過信することなく、体力の維持向上に努めましょう。

一方、太線が点線より大きくても全体的に枠が小さい場合（特に2以下）は、すでに身体機能面で転倒等のリスクが高いといえます。筋力やバランス能力の向上、整理整頓や転倒・転落しやすい箇所の削減に努めてください。

また、職場の整理整頓がなされていない場合などには転倒等リスクが高まる場合がありますので注意しましょう。

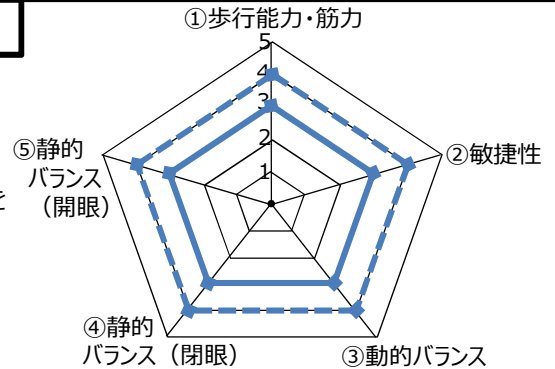


### パターン2 身体機能計測結果 < 質問票回答結果

あなたの身体機能（太線）は、自己認識（点線）よりも低い状態にあります。このことから、実際よりも自分の体力を高く評価している傾向にあり、自分で考えている以上にからだに反応していない場合があります。

体力の維持向上を図り、自己認識まで体力を向上させる一方、体力等の衰えによる転倒等のリスクがあることを認識してください。日頃から、急な動作を避け、足元や周辺の安全を確認しながら行動するようにしましょう。

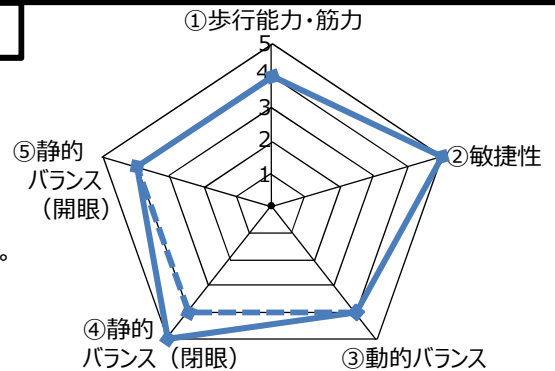
また、枠の大きさが異なるほど、身体機能と自己認識の差が大きいことを示しており、さらに、太線が小さい場合（特に2以下）はすでに身体機能面で転倒等のリスクが高いことが考えられます。筋力やバランス能力等の向上に努めてください。



### パターン3 身体機能計測結果 ≒ 質問票回答結果（枠が大きい）

あなたの身体機能（太線）とそれに対する自己認識（点線）は同じくらいで、どちらも高い傾向にあります。このことから、転倒等リスクから見た身体機能は現時点で問題はなく、同様に自分でもそれを認識しているといえます。

現在は良い状態にありますが、加齢や生活習慣の変化により身体能力が急激に低下し、転倒等リスクが高まる場合もありますので、日頃から、転倒等に対するリスクを認識するとともに、引き続き体力の維持向上に努めてください。

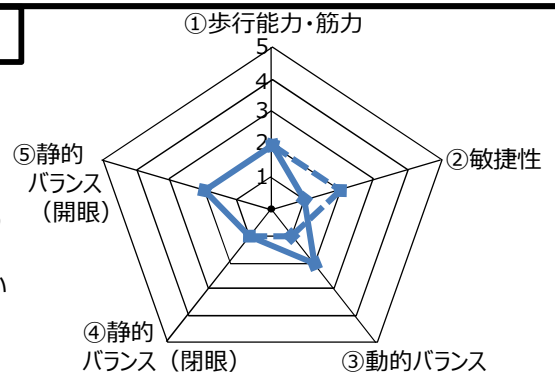


### パターン4 身体機能計測結果 ≒ 質問票回答結果（枠が小さい）

あなたの身体機能（太線）とそれに対する自己認識（点線）は同じくらいで、身体機能と認識の差は小さいですが、身体機能・認識とも低い傾向にあります（主に2以下）。

このことから、転倒等リスクからみて身体機能に不安を持っており、そのことを自分でも認識しているといえます。日頃から、体力の向上等により身体面での転倒等のリスクを減らし、全体的に枠が大きくなるように努めてください。

また、すぐに転倒リスクを減らすため、職場の整理整頓や転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。



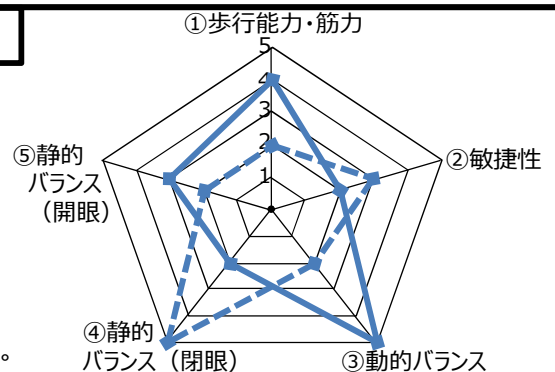
### パターン5 項目により逆転している

あなたは、計測項目によって、身体機能（太線）の方が高い場合と自己認識（点線）の方が高い場合が混在しています。

このことから、それぞれの体力要素について、実際より高く自己評価している場合と慎重に評価している場合があるといえます。

転倒等リスクからみた場合、特に自己認識に比べ、身体機能が低い項目（太線が小さい項目）が問題となります。身体機能の向上により太線の方が大きくなるよう努めてください。

また、身体機能と認識にばらつきがあるため、思わぬところで転倒や転落する可能性がありますので、転倒・転落しやすい箇所の改善等を行ってください。





# 転倒・腰痛予防! 「いきいき健康体操」

- 体調がすぐれない場合などは、無理をしないようにしましょう
- 周囲が危なくないか、確認しましょう

監修 東京大学医学部附属病院 22世紀医療センター  
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 特任教授  
医学博士 松平 浩

この体操および解説書は、令和元年度厚生労働科学研究補助金 労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として制作したものです。

## 1 手首足首回し

手首や足首を回す動作は日常ほとんどなく、関節が硬くなっていることがあります。また、気温や湿度、あるいは長時間動かずに同じ姿勢でいたことによるむくみの影響で、感覚や動きが悪くなっている場合もあります。はじめに**準備運動**として手足の末端を適度にゆっくりと動かすことで**血行を促進**します。捻挫予防にも役立ちます。



### CHECK POINT

- 回す足を少し後ろに引いているか
- 呼吸を止めずにリラックスして手と足を回しているか

## 2 股関節回し



年齢とともに体が傾いたり倒れることを感じ取る能力が低下します。バイクでカーブを曲がるイメージで、目や耳など平衡能力を司る感覚器の多い**頭は真っ直ぐ**にして、**上半身の傾く動きをしっかりと意識し感じ取り**ましょう。



次に、**股関節周りの動きをよくしてスムーズな動き出しができるよう左右1回ずつ腰を大きく回します。**



### CHECK POINT

- 頭は真っ直ぐになっているか
- 体幹もねじれず真っ直ぐになっているか
- 体幹の傾きと股関節の動きを感じているか

### 3 肩甲骨寄せ

肩甲骨を動かしつつ、猫背になりがちな姿勢を整える体操です。

肩甲骨周りがほぐれ、姿勢がよくなれば、転倒予防と腰痛予防の両方に役立ちます。



小さく前ならえ



手の平を上



腕を開く

顎を軽く引き、耳が肩の真上にくる位置を目安に手の平を上にし、胸を軽く張りながら腕を開きます。お腹が出ないように、おへそから5cm下の丹田を意識するようにしましょう。



#### CHECK POINT

- 手の平が上を向いているか
- 肘が体から離れていないか
- お腹が出ていないか(おへそから5cm下の丹田を意識)

### 4 肩甲骨回し



次に肩に指先をのせ\*、後ろに向かって大きく回します。その際、肘で円を描きつつ、肩甲骨の動きを感じます。肩こりの改善に役立ちます。



#### CHECK POINT

- 肩甲骨の動きを感じているか

\* 辛い人は鎖骨付近に指先をそえましょう。

### 5 手首のストレッチ



曲げていることが多い肘と手首、そして指をしっかり伸ばします。バランスを崩してとっさに手を着いた場合などに、手首や肘を痛めないように柔軟性を確保しておきます。指が曲がらないようにして行いましょう。また肘を突き出すようにするとさらにストレッチできます。肩が上がらないように気をつけましょう。肘の痛みの予防にも役立ちます。



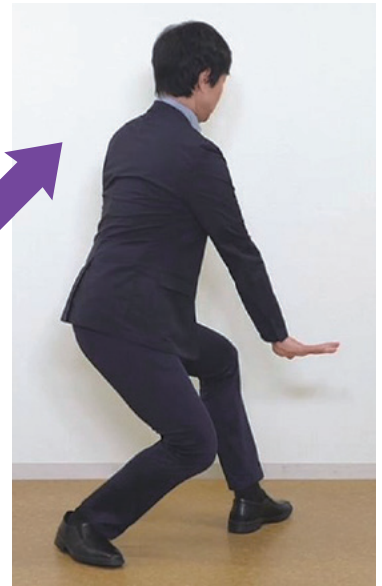
#### CHECK POINT

- 肩を上げずに行っているか
- 肘と指もしっかり伸びているか

## 6 転倒予測ステップ



両手をパッと開く!



戻った時はグー



左右斜め前方、左右斜め後方の4方向に、足の踏み出しと同時に両手をパッと開きながら腰を落とします。転倒する瞬間をイメージし、**とっさに足や手が出せるように訓練しておきます**。元の直立姿勢に戻った時は、両手はグーの状態であてましょう。

スペースや筋力に合わせて足幅は調整しましょう。歩幅は狭くても構いません。手が体から離れすぎると腰に負担がかかってしまうので注意しましょう。



### CHECK POINT

手と足を同時にパッと出しているか

戻った時に両手がグーになっているか

## 7 美ポジバランス



片足立ち



“ハリ胸”で  
カーフレイズ

腰に手をあてて片足立ちをする  
この時、つま先を上げる



両手を上げる  
※不安がある人は手を  
上げずに行いましょう



手を後ろで組み、肩甲骨を寄せる。  
左右の内くるぶしをできるだけ  
近づけながらつま先立ちをする  
※お尻でペンを挟むイメージで!

片足立ちは、**バランス感覚の向上**にとっても役立ちます。足を上げた時に、軸足の膝が曲がらないように注意しましょう。片足立ちが5秒以上できない人は、転倒するリスクが高いことがわかっています。

後ろで手を組み肩甲骨をしっかりと寄せ胸を張る“ハリ胸”状態で行うカーフレイズ(つま先立ちの動作)は、**ふくらはぎや足指の筋力強化**、さらにバランス能力も高める効果が期待できるエクササイズです。

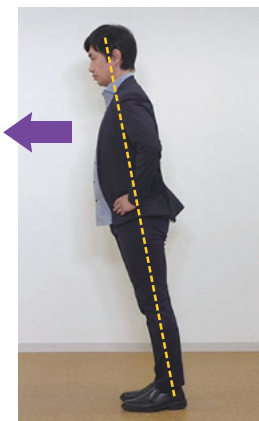
安定した片足立ちとカーフレイズは、転倒予防に大変役立ちますので、しっかりと習得しましょう。



### CHECK POINT

- ✓ 片足立ちの時に、上げた足つま先を反らせているか
- ✓ つま先立ちの時に肩甲骨を寄せ、胸を張れているか
- ✓ つま先立ちの時に左右の内くるぶしを近づけつつ、足の指の付け根で床を押せているか

## 8 踏ん張りランジ



前へ重心移動する



パッと1歩踏み出す



両膝を軽く曲げ、沈む

※後ろ足の踵が浮かないように注意する

前へ重心を移動しつつ、足の指で踏ん張った後に、パッと一歩踏み出します。この動作を訓練することで前への転倒の備えとなります。

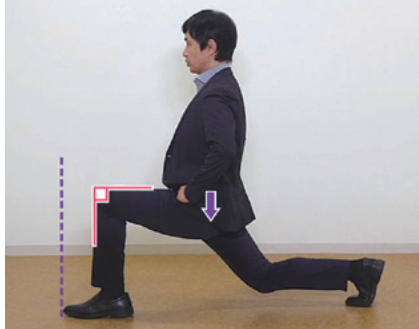
続けて両膝を曲げ、腰を落とすことで**ヒラメ筋**という普段なかなか伸ばせないふくらはぎの筋肉の柔軟性を高めます。このストレッチは、**アキレス腱断裂**の予防に役立ちます。



### CHECK POINT

- ✓ 前への重心移動の時、踵が浮かずに粘れているか
- ✓ その際に、足の裏で体重が前方に移っているのを感じているか
- ✓ 両膝を曲げ沈んでいる際に、後ろ足の踵が上がっていないか

## 9 大きくランジ



基礎体力作りと腰痛予防の鉄板エクササイズです。今度は大きく一歩踏み出し、じっくりと沈みます。この動作は、**前足の太ももの筋肉の強化**と**後ろ足の股関節前面の筋肉（腸腰筋など）をほどよく伸ばす**のに役立ちます。

腰が反らないよう体幹を真っ直ぐ保ちましょう。前足の膝がつま先を超えないように注意します。

元の位置に戻る時は、前足のつま先で蹴らないように注意しましょう。



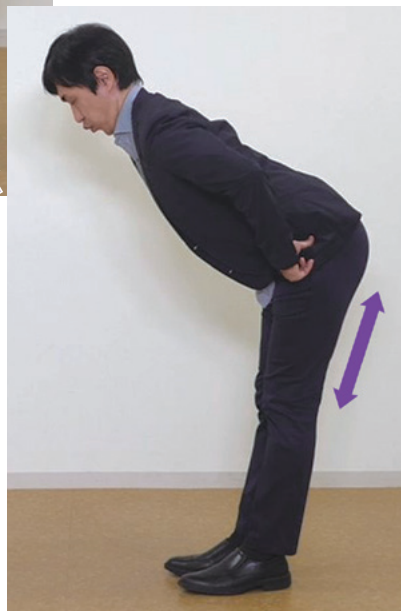
### CHECK POINT

- ✓ 前足のつま先のラインより膝が前に出ずに行えているか
- ✓ つま先の向きは真っ直ぐか
- ✓ 股関節の前がストレッチされているか
- ✓ 元に戻る時、前足のつま先で蹴らずに一歩で戻れているか

## 10 屈伸とハリ胸ハムストレッチ



踵を浮かせないように!



足首の硬さは転倒につながりやすい原因のひとつです。

手指を股関節の付け根にそえて、それを挟むようにしてリズムカルに屈伸し、**足首の動きをよくします**。踵が浮かないようにして、下腿(スネ)ができるだけ前に倒れるように膝を曲げることを意識しましょう。

膝を伸ばし、しっかりと胸を張ってお尻を突き出しながら上体を倒し(ハリ胸ブリけつ)、**太ももの後ろ側(ハムストリングス)を気持ちよい程度に伸ばします**。

太ももの後ろが硬いと腰に負担がかかりやすくなるので、ハムストリングスを伸ばすと腰痛予防に効果的です。

さらに歩幅も増え、転倒予防にも役立つでしょう。



### CHECK POINT

- 指を股関節で挟めているか
- 屈伸の時、両足と膝をつけたまま踵を浮かせずに行えているか
- 上体を倒す際に、“ハリ胸”を保っているか

## 11 骨太踵落とし



曲に合わせてつま先立ちから踵をしっかりと落とします。**踵を刺激することで、骨粗鬆症の予防を目指します**。踵がしっかりと落とせるようになったら、同時に手拍子を打ちましょう。二重課題をしながら楽しい気分になり、脳が活性化するでしょう。



### CHECK POINT

- 踵落としと手拍子がリズムにあっているか

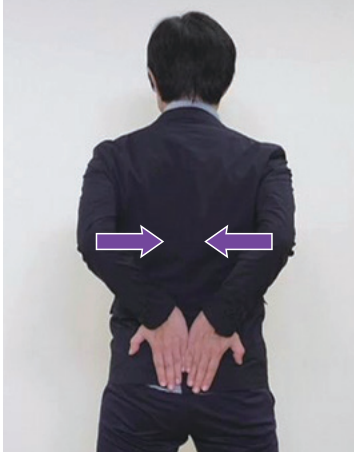
## 12 これだけ体操



足を肩幅より広めに、つま先を真っ直ぐ前に向けて開きます。

指先を下にして手の平をウエストラインの位置より少し下にあてます。この時小指側がそろっとより良いでしょう。

膝は伸ばしたまま、じっくりと胸を開きながら両肘を内側に寄せると同時に、腰の下の部分(骨盤)を手でしっかりと前へ押し込みます。その際顎を軽く引いて、目線は斜め30°です。そして息を吐きながらつま先重心で踵が浮くか浮かない程度で粘りましょう。「これだけ体操」は、腰痛予防に有効なことが証明されており、腰まわりの筋肉の血流アップにもつながる体操ですので、正しいフォームを習得しましょう。



### CHECK POINT

- ✓ 顎を軽く引き目線は斜め30°か
- ✓ 膝が伸びているか
- ✓ 胸をじっくりと開けているか
- ✓ 両肘を寄せているか
- ✓ しっかり骨盤を押せているか
- ✓ つま先重心になっているか

**注意** この体操中にお尻から太ももにかけて痛みが響く場合は行わないでください。この動きで腰の部分の神経が刺激されている可能性があります。整形外科医への相談を考慮してください。

## 13 体側ストレッチ

広背筋という筋肉のストレッチを行います。

これだけ体操と同様に、足を肩幅より広めで真っ直ぐ開きます。息を吐きながら指4本を持ち※腕を遠くへ引っ張るようにして上半身を真横に倒します。その時、骨盤は逆側へ引っ張るよう意識しましょう。

骨盤および背中から腕にまで至る大きな面積を占める広背筋は、仕事や作業で腕を上げることが少ないため縮こまりやすく、肩こりと腰痛につながります。

### CHECK POINT

- ✓ 指4本を持ち腕を遠くへ引っ張られているか
- ✓ 上半身を真横に倒せているか



## 14 じっくりスロースクワット



スクワットは**足腰を鍛える運動**の代表格であり、“キングオブエクササイズ”とも称され、人生100年時代を乗り切るために毎日行いたい基本体操といっても過言ではないでしょう。

ここで採用した両手を前へ出す方法は、バランスをとりやすいです。しゃがむ深さは太ももが床と平行になるくらいが目安ですが、ご自分の体力に合わせて行ってください。膝がつま先より前に出ないよう、そして、膝とつま先が同じ方向へ向かうよう注意しましょう。 そうしないと、膝に負担がかかり、膝を痛めてしまう可能性があるからです。

立ち上がる際は、膝を完全に伸ばしきらずに少しだけ曲げた状態までにしましょう。効果を高めるためにはできるだけゆっくり、胸を張りながら、呼吸を止めず真っ直ぐ前を向いて丁寧に行うことが重要です。



### CHECK POINT

- ✓ 膝とつま先が同じ方向を向いているか
- ✓ 膝がつま先より前に出ず行えているか
- ✓ 沈んだ状態から戻る際に膝を伸ばし切らずに行えているか

## 15 胸を開いて深呼吸



顎を軽く引き、体重を前足に乗せつつ**息を吸いながら大きく胸を開きます。**

そして手と足を元に戻しながら**息をフーっとゆっくり吐きましょう。**

最初は、手は下向きで左右1回ずつ、次に翼を広げるように両腕と胸を大きく広げましょう。



### CHECK POINT

- ✓ 体重が前足に乗っているか
- ✓ 胸がしっかりと開いているか



## フィナーレ



指差し呼称とは、駅員がやっている「○○ヨシ」と言って、指をさす動作のことを言います。集中力を高め、「うっかり、ぼんやり」など人のエラーによる事故を防ぐのに有効な方法です。

転倒災害の発生には、足元の作業環境も大きく影響します。

そのため、作業前KY(危険予知)として毎日の作業環境を想定し「**足元ヨシ!**」と指さし呼称を行い、4S(整理、整頓、清掃、清潔)の徹底やつまづき、滑りなどによる転倒災害を予防しましょう。

指さし呼称の前は、元気よく笑顔で太ももをしっかりと上げて足踏みをしてください。

### 体操開発協力 (五十音順)

- |        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 岡崎 裕司  | 関東労災病院副院長 整形外科統括部長              |
| 川又 華代  | 中央労働災害防止協会 理学療法士                |
| 楠本 真理  | 三井化学株式会社 保健師                    |
| 高野 賢一郎 | 関西労災病院治療就労両立支援センター 理学療法士        |
| 乍 智之   | JFEスチール株式会社 西日本製鉄所 アスレティックトレーナー |
| 藤井 朋子  | 東京大学医学部附属病院22世紀医療センター 整形外科医     |
| 安倉 沙織  | アビームコンサルティング株式会社 保健師            |
| 吉本 隆彦  | 昭和大学医学部医学部衛生学公衆衛生学講座 理学療法士      |

### 音楽(作編曲)

- |       |                 |
|-------|-----------------|
| 山移 高寛 | 日本作編曲家協会 業務執行理事 |
|-------|-----------------|

転倒・腰痛予防！  
「いきいき健康体操」



# 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」を改定し、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。

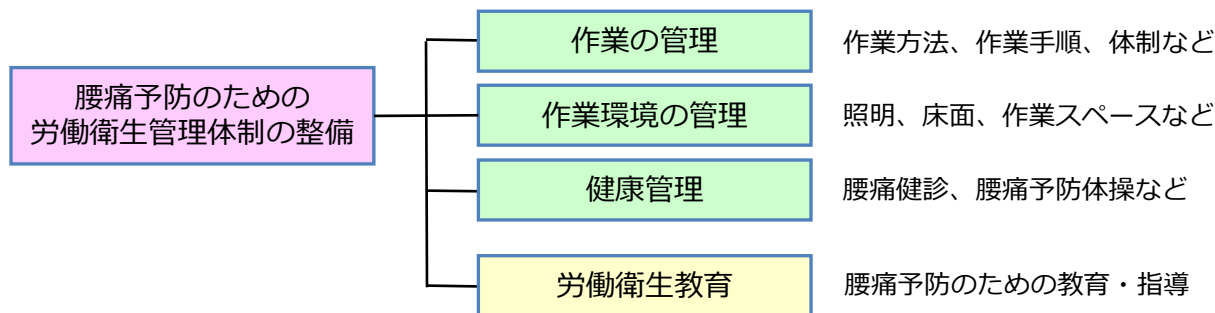
このパンフレットは、指針の主なポイント、介護・看護作業での腰痛防止の具体的な対策をまとめたものです。皆さまの施設での腰痛予防にお役立てください。

## 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、作業者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者を配置する際には、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、作業者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。

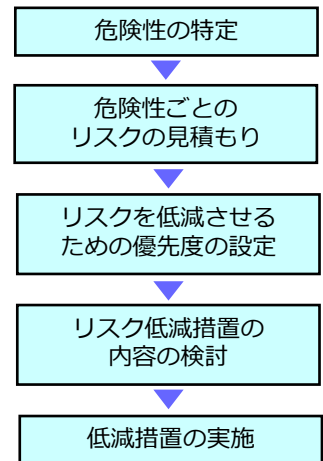
# リスクアセスメント・労働安全衛生マネジメントシステム

## ■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。

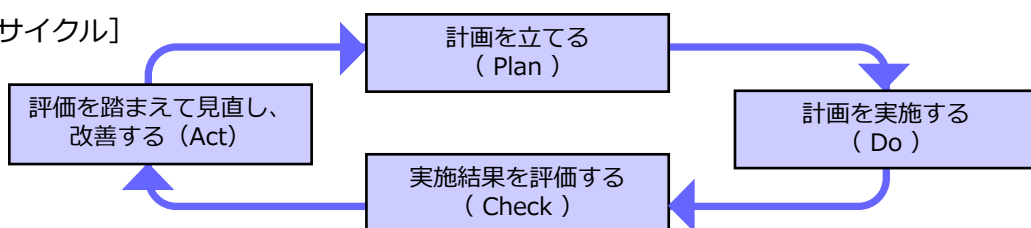


## ■労働安全衛生マネジメントシステム

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]



# 介護・看護作業での腰痛予防対策

リスクアセスメントを行う場合には、次の点に注意して実施しましょう。

## ○腰痛の発生に関与する要因の把握

要因	内容
介護・看護される側（対象者）の要因	必要な介助の内容、対象者自身でできること、認知症の程度、体重など
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（機器、補助具）の状況	適切な機能を備えたものが必要な数量あるか
作業姿勢・動作の要因	抱え上げ、不自然な姿勢、不安定な姿勢など
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・配置か、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

## ○リスクの評価（見積り）

具体的な介護・看護作業を想定して、腰痛の発生に関係する要因のリスクを見積もる。なお、リスク評価に当たっては、「チェックリスト」「アクション・チェックリスト」※を利用することも有効。

※ 改善のためのアイデアや方法を見つけることを目的とした改善・解決指向型のチェックリスト

## ○リスクの回避・低減措置の検討、実施

リスクの大きさや緊急性などを考慮して、リスク回避・低減措置の優先度を判断しつつ、次に掲げるような、腰痛の発生要因に的確に対処できる対策の内容を決定する。

検討事項	内容
対象者自身でできることの活用	対象者の協力を得た介護、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積極的な利用
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	適切な健康管理による腰痛発生リスクの早期把握、職場復帰時の措置など
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

## ○リスクの再評価、対策の見直し・実施継続

定期的な職場の見回り、聞き取り調査、健診、衛生委員会などを通じて、職場に新たな負担や腰痛が発生していないかを確認する体制を整備する。

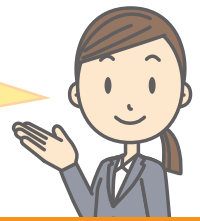
問題がある場合には、速やかにリスクを再評価し、リスク要因の回避・低減措置を図るため、作業方法の再検討、作業標準の見直しを行う。

指針全文(H25.6.18付け基発0618第1号)は、厚生労働省ホームページの法令等データベースサービス(通知検索)または報道発表資料(H25.6.18)を参照ください。

作成：一般社団法人 日本労働安全衛生コンサルタント会

平成25年度厚生労働省委託事業「第三次産業労働災害防止対策支援事業(社会福祉施設)」受託事業者

費用は  
無料です！



中小規模事業場

# 安全衛生サポート事業

をご活用ください！



令和5年の労働災害死傷病者数約135,000人のうち、従業員99人以下の事業場でその75%が発生しています\*。中央労働災害防止協会では、その減少を目的に「中小規模事業場安全衛生サポート事業」を実施しています。サポートには、個別の事業場を支援する「**個別支援**」と、商工会や工業団地などの集団を支援する「**集団支援**」の2種類があります。是非ご活用ください。

\*厚生労働省「職場のあんぜんサイト (<https://anzeninfo.mhlw.go.jp>)」参照

## <個別支援>

**費用** 無料

**対象**

- 労災保険加入の製造業、第三次産業（小売業、飲食店、社会福祉施設等）、鉱業
- 労働者数が概ね100人未満の事業場（工場、施設、店舗等）

**所要時間** 2時間程度

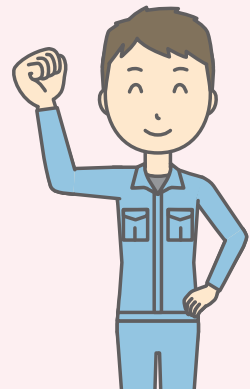
### 1 現場確認で弱点を探し出します

安全衛生専門家が職場にお伺いし、職場の状態や作業の問題点を明らかにしアドバイス等を行います。

### 2 教育 3 アドバイス

～オンラインでも対応します～  
現場確認を参考に職場に必要な教育やアドバイスを実施します。

- 安全衛生の弱点を明らかにし改善の手順をお伝えします。
- 職場巡視に同行し、巡視における目の付けどころをアドバイスします。
- 転倒、腰痛、墜落、転落災害の予防のアドバイスを行います。
- 機械災害の芽となる「危険源」を見つけ、リスク低減の具体的方法をお伝えします。
- はさまれ巻き込まれ防止等のための機械設備のアドバイスを行います。
- 化学物質による健康障害や爆発火災等のリスク評価の進め方をお伝えします。



※個別支援において知り得た事業場の情報は、行政機関はじめ第三者が知ることはありません。ただし、中災防が法令に基づく情報の開示を求められた場合を除きます。

## < 集団支援 >

**費用** 無料

- 対象**
- 労災保険加入の製造業、第三次産業、鉱業の事業場であって、労働者数が概ね100人未満の事業場を中心とする集団、団体等が対象です。
  - 労働者数が100人以上の事業場が集団に含まれる場合であっても、集団支援は可能です。詳しくは問合せ先へご相談ください。

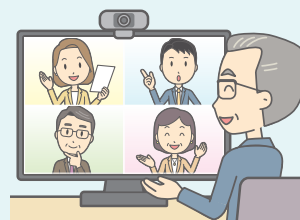
**所要時間** 2時間程度

オンラインでも  
対応します

### ❗ 事業場（店舗）の方が集まる機会はありませんか？

工場、店舗、社会福祉施設などの代表の皆さんが集まる機会を利用し、安全衛生に関する研修会や講演を行います。

なお、事業場（店舗）に専門家が直接お伺いし、簡単な安全衛生のチェックとアドバイスを行う「個別支援」と組み合わせて実施することも可能です。



### ❗ このようなテーマの研修や講習を実施します

1. ヒューマンエラーとその防止対策
2. 転倒災害防止対策の進め方
3. 職場巡視のチェックポイント
4. これから進める化学物質対策
5. 事業者に求められる安全配慮義務
6. メンタルヘルス対策の進め方
7. はさまれ・巻き込まれ対策
8. 安全・安心のための5S活動
9. 職場の腰痛予防対策
10. 保護具の適切な使用方法 など
11. 職長の役割とは何か

## 利用事業場の声

### 個別支援

無料、短時間、具体的報告と、中小規模事業場にとっては大変よい支援をしてくれると思います。

新鮮な指摘をいただくことは、見落としていた危険の発見につながり、大変有意義な制度と大歓迎です。

現場作業者の安全衛生に対する意識の向上を図ることができました。今後はさらなるレベルアップを目指し活動を推進したい。

### 集団支援

化学物質管理方法が大きく変わること、非常に重要なことが分かり有意義な講義でした。

転倒に関する危険を認識できた。要点がまとまっており聞きやすかった。

リスクアセスメントを有効に行うための具体的事例や、押さえておくポイントが分かりやすくて良かった。

サービス中のケガや腰痛等を防げるように再確認し、事業場全体で考えていきたい。

### 【申込等に関するお問合せ】

中央労働災害防止協会 技術支援部 (〒108-0014 東京都港区芝 5-35-2)

TEL : 03-3452-6366 / FAX : 03-5445-1774 / Eメール : gijutsu@jisha.or.jp

または、以下のホームページ記載の地区安全衛生サービスセンターまでお願いします。

WEB : <https://www.jisha.or.jp/chusho/support.html> または

中災防 サポート

検索



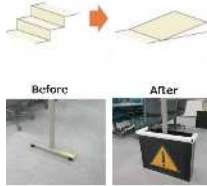


# 介護労働者の転倒災害（業務中の転倒による重傷）を防止しましょう

50歳以上を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加し続けています  
事業者は労働者の転倒災害防止のための措置を講じなければなりません

## 「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

- (なし) 何もないところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒 (33%)
  - ▶ 転倒や怪我をしにくい身体づくりのための運動プログラム等の導入 ( )
  - ▶ 走らせない、急がせない仕組みづくり
- 通路の段差につまずいて転倒 (15%)
  - ▶ 事業場内の通路の段差の解消 ( )、「見える化」
  - ▶ 送迎先・訪問先での段差等による転倒防止の注意喚起
- 設備、家具などに足を引っかけて転倒 (12%)
  - ▶ 設備、家具等の角の「見える化」
- 利用者の車椅子、シルバーカー、杖などにつまずいて転倒 (8%)
  - ▶ 介助の周辺動作のときも無視しない
  - ▶ 介助のあとは「呼吸置いて」から別の作業へ
- 作業場や通路以外の障害物（車止めなど）につまずいて転倒 (7%)
  - ▶ 適切な通路の設定
  - ▶ 敷地内駐車場の車止めの「見える化」
- コードなどにつまずいて転倒 (5%)
  - ▶ 労働者や利用者の転倒原因とならないよう、電気コード等の引き回しのルールを設定し、労働者に徹底させる



## 「滑り」による転倒災害の原因と対策

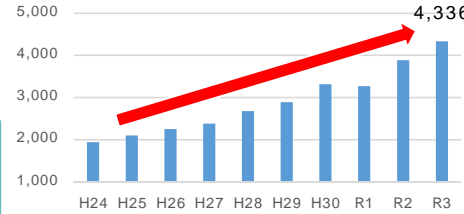
- 凍結した通路等で滑って転倒 (24%)
  - ▶ 従業員用通路の除雪・融雪。凍結しやすい箇所には融雪マットを設置する ( )
- 浴室等の水場で滑って転倒 (23%)
  - ▶ 防滑床材の導入、摩擦している場合は施工し直す ( )
  - ▶ 滑りにくい履き物を使用させる
  - ▶ 脱衣所等隣接エリアまで濡れないよう処置
- こぼれていた水、洗剤、油等（人為的なもの）により滑って転倒 (21%)
  - ▶ 水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する。（清掃中エリアの立入禁止、清掃後乾いた状態を確認してからの開放）
- 雨で濡れた通路等で滑って転倒 (11%)
  - ▶ 雨天時に滑りやすい敷地内の場所を確認し、防滑処置等の対策を行う
  - ▶ 送迎・訪問先での濡れた場所での転倒防止の注意喚起



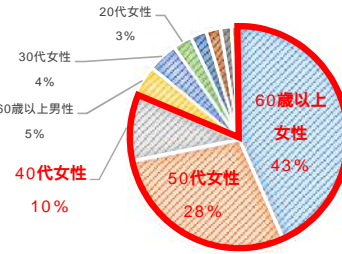
( ) については、高齢労働者の転倒災害防止のため、中小企業事業者は「エイジフレンドリー補助金」（補助率1/2、上限100万円）を利用できます  
中小事業者は、無料で安全衛生の専門家のアドバイスが受けられます

# 転倒災害（休業4日以上）の発生状況（令和3年）

社会福祉施設における転倒災害発生件数の推移



社会福祉施設における転倒災害被災者の性別・年齢別内訳



## 社会福祉施設における転倒災害の態様

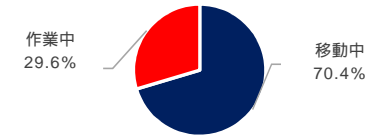
● 骨折（約70%）

- 打撲
- じん帯損傷
- 捻挫
- 外傷性くも膜下出血

## 社会福祉施設の転倒災害による平均休業日数（労働者死傷病報告による休業見込日数）

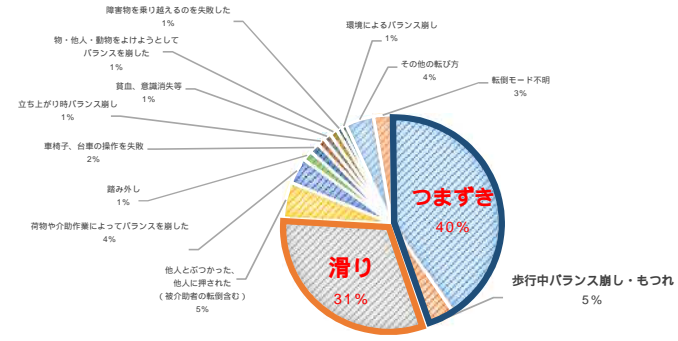
44日

## 介護の現場における転倒災害の発生時点



転倒災害が起きているのは移動のときだけではありません

## 転倒時の類型



## 主な原因と対策

## 転倒リスク・骨折リスク

- 一般に加齢とともに身体機能が低下し、転倒しやすくなります  
「転びの予防 体力チェック」「ロコチェック」をご覧ください
- 特に女性は加齢とともに骨折のリスクも著しく増大します  
対象者に市町村が実施する「骨粗鬆症検診」を受診させましょう
- 現役の方でも、たった一度の転倒で寝たきりになることも  
「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」（内閣府ウェブサイト）



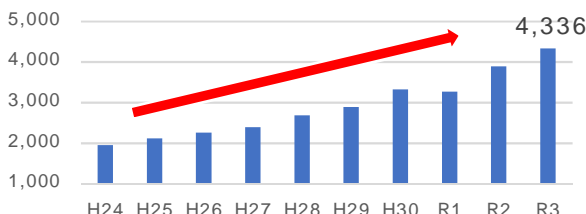
# 転倒災害（業務中の転倒による大怪我）に注意しましょう

50歳以上を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加し続けています。

転倒災害は、被災しないよう労働者自身が注意することも必要です。

## 転倒災害（業務中の転倒による重傷、休業4日以上）の発生状況（令和3年）

社会福祉施設における転倒災害発生件数の推移



社会福祉施設における転倒による怪我の態様

骨折（約70%）

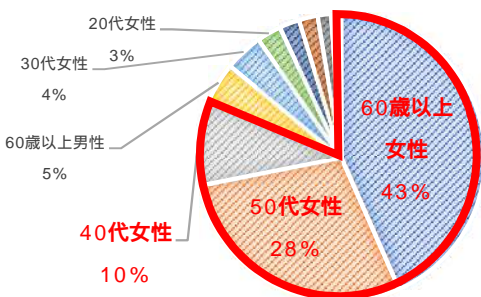
- 打撲
- じん帯損傷
- 捻挫
- 外傷性くも膜下出血

社会福祉施設の転倒災害による平均休業日数

44日

労働者死傷病報告（休業4日以上）による休業見込日数

社会福祉施設における転倒災害被災者の性別・年齢別内訳



介護の現場における転倒災害の発生時点



転倒災害が起きているのは移動の時だけではありません

## 介護労働者の転倒災害の主な要因（労働者死傷病報告より）

### 1. 何もないところでつまずく、足がもつれて転倒

訪問介護や送迎先での転倒災害も含む

- 人は加齢とともに転びやすくなります。自分は大丈夫だろうと思わず、**転んで骨折するかもしれないという意識を持って歩行や作業をしてください。**
- 走らないようにしましょう。

### 2. 段差、家具等につまずいて転倒（見えていない）

- 前をよく見て歩行、作業しましょう。
- 事業場内の危ない箇所は「見える化」等の対策をしましょう。

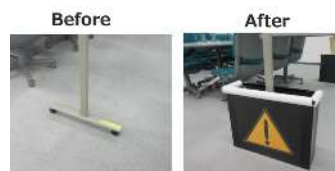
### 3. 浴室、脱衣所等の水場で滑って転倒

### 4. こぼれていた水、洗剤等で滑って転倒（見えていない）

- よく見て歩行、作業しましょう。
- 見つけたらほかの労働者の転倒防止のためにもすぐに拭きとりましょう。
- 水拭き等の後は、乾くまで他の労働者が入らないようにしましょう。

### 5. 雪、雨で滑って転倒

- 送迎や訪問介護時も含め、積雪・降雨時の歩行や作業に注意しましょう。



これらは介助中の転倒より多く、**単独作業や移動中の油断や焦り**が転倒による大怪我と長期休業につながっています。

## 加齢等による転倒リスク・骨折リスク

- 一般に加齢とともに身体機能が低下し、転倒しやすくなります 「ロコチェック」
- 現役の方でも、たった一度の転倒で寝たきりになることも 「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」（内閣府ウェブサイト）
- 特に女性は加齢とともに骨折のリスクも著しく増大します

対象者は市町村が実施している「骨粗鬆症健診」を受診しましょう



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署



ロコチェック



内閣府ウェブサイト