

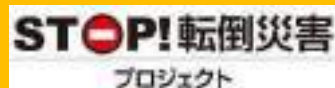
STOP! 転倒災害

プロジェクト

転倒災害について



I はじめに -①



▶ 職場でこんなことはありませんか？



床が水で濡れていて滑った!!



雨の日に滑って転んだ!!



階段を踏み外した!!



梱包用のバンドにひっかかって転んだ!!

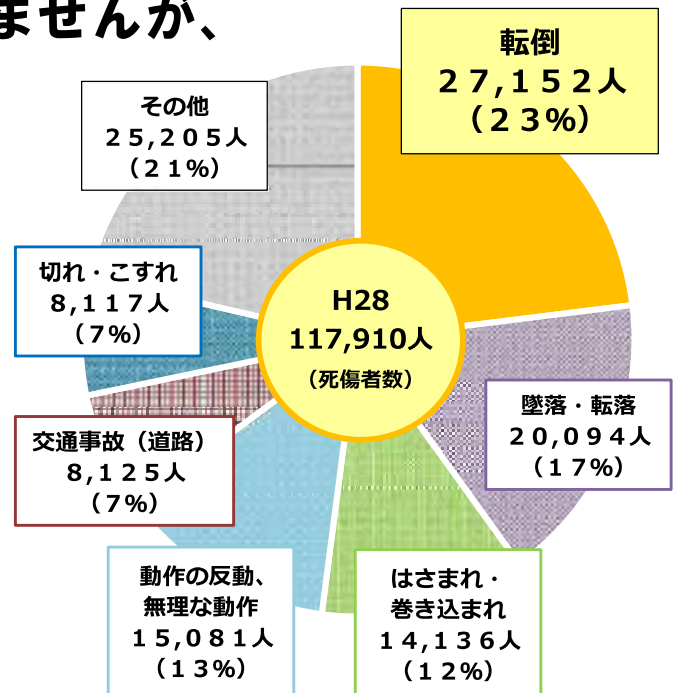


電源コードにひっかかって転んだ!!

▶ 仕事中なら、これらは全て労働災害です！

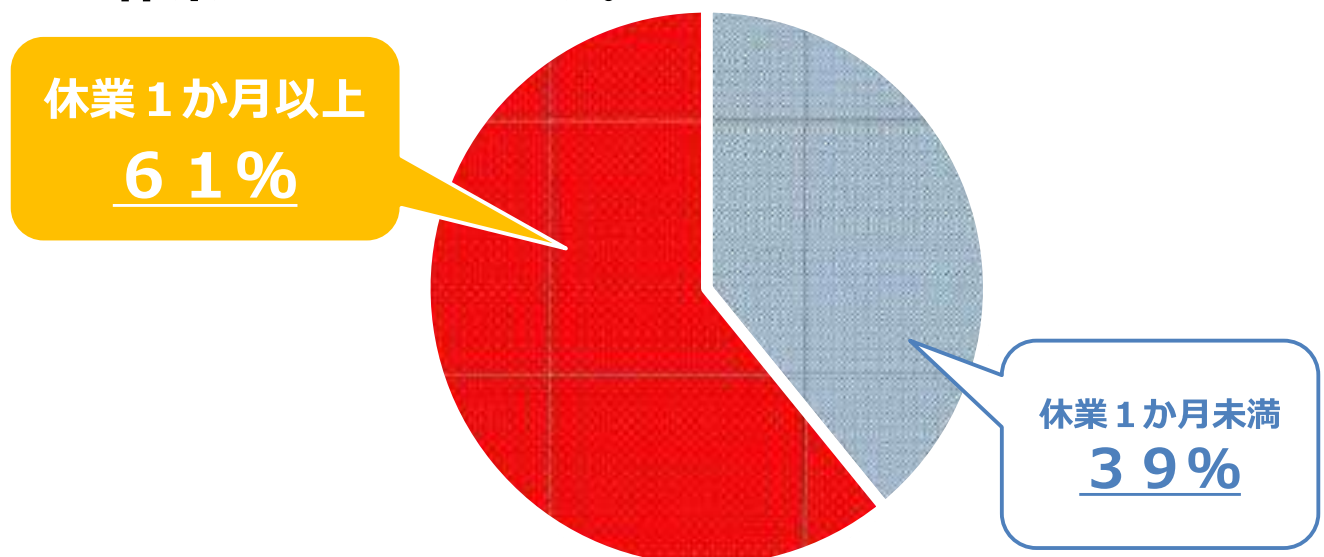
出典：職場のあんぜんサイト「労働災害事例」「ヒヤリハット事例」

- ▶ 転倒しただけで労働災害につながるという
大きさに思われるかもしれませんが、
- ▶ 仕事中に転倒したことで
4日以上仕事を休む方が
年間3万人近くいます。
- ▶ 約4分の労働時間に1人
の頻度で、転倒災害
(休業4日以上)が発生
している計算になります。
- ▶ 平成28年の労働災害による
死傷者数は、こちらです→



出典：労働者死傷病報告（平成28年）

- ▶ また、休業期間が長期におよぶこともあり、
- ▶ 4日以上仕事を休まれる方の約6割の方が、1か月以上の休業となっています。



出典：労働者死傷病報告（平成28年）

- ▶ 転倒災害には3つの典型的なパターンがあります。
- ▶ 1つめは「滑り」です。

床の素材が滑りやすいものであったり、
床に水や油などが残ったままの状態であったりすると、
滑って転倒しやすくなります。



滑り

転倒災害には3つの典型的なパターンがあります。

- ▶ 2つめは「つまずき」です。

床に凹凸や段差があり、つまずいて転倒したという例
が多くあります。
また、放置されていた荷物や商品などにつまずいたと
いうケースがあります。



つまずき

転倒災害には3つの典型的なパターンがあります。

- ▶ 3つめは「踏み外し」です。

大きな荷物を抱えて階段を下りるときなど、足元が見えづらいときに足を踏み外し、転倒することがあります。

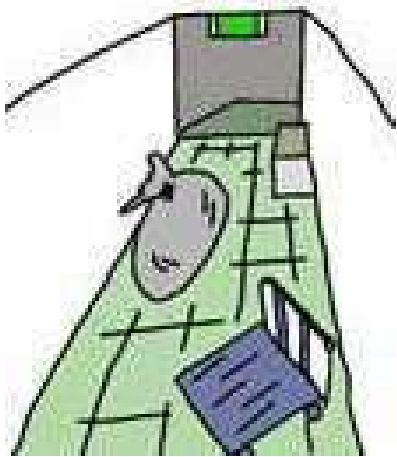


踏み外し

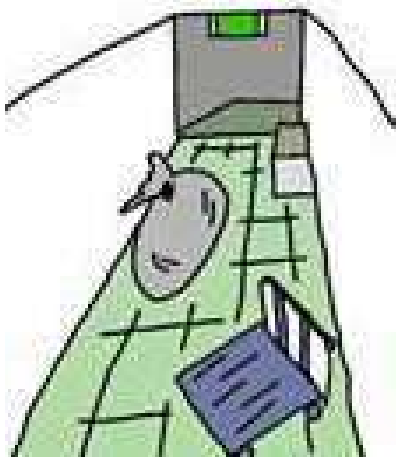
- ▶ 日頃から整理・整頓・清掃・清潔に取り組むことが、転倒災害を防ぐためには重要です。
- ▶ 4Sと覚えてください。
例えば、歩く場所に物を放置しない、床面の汚れを取り除く、こうしたことが転倒災害の防止につながります。



▶ 下の図で、4 Sが何に当たるかお分かりでしょうか？



下の図で、4 Sが何に当たるかお分かりでしょうか？



答え

整理：ごみを撤去

整頓：台車や荷物を収納・整列

清掃：床を隅々まで清掃

清潔：きれいな状態を実現・維持

- ▶ 転倒災害を防ぐためには、作業などを行う際、転倒しにくい方法で行うことも重要です。
- ▶ 例えば、時間に余裕を持って行動する、滑りやすい場所では狭い歩幅でゆっくり歩く、足元が見えない状態で作業しない、といったことです。

あせらない

急ぐ時ほど

落ち着いて

- ▶ また、作業に適した靴を着用することも重要です。

【POINT！】

- ① 靴の屈曲性
- ② 靴の重量
- ③ 靴の重量バランス
- ④ つま先部の高さ
- ⑤ 靴底と床の耐滑性のバランス



▶ さらに、靴を定期的に点検することも重要です。

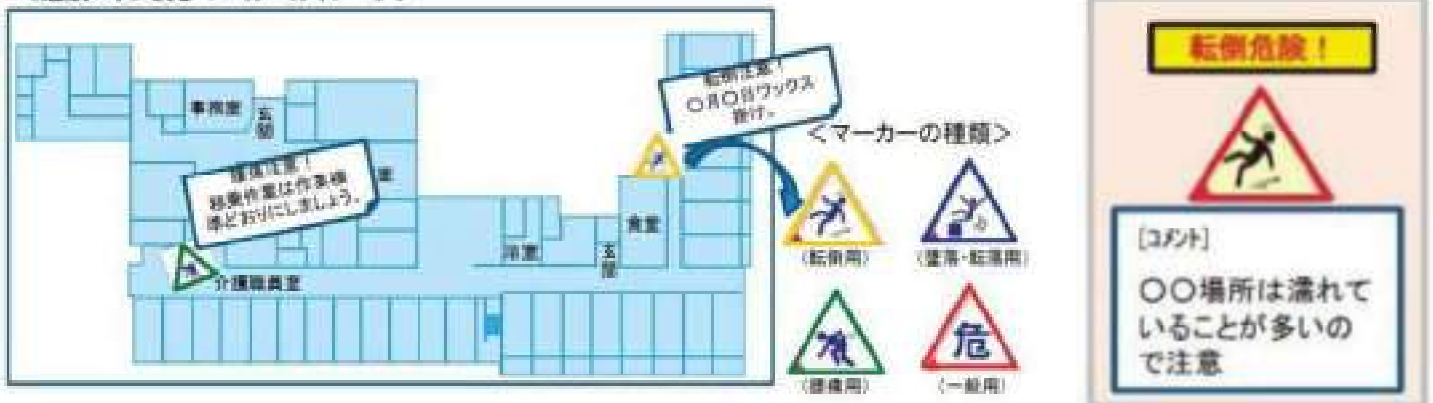
例えば、靴底がすり減ることで耐滑性は損なわれ、滑りやすくなります。

たいかつせい



- ▶ そのほかにも、職場の危険マップを作成し、危険情報を共有すること、
- ▶ 転倒の危険性がある場所にステッカーを掲示し、注意喚起することも重要です。

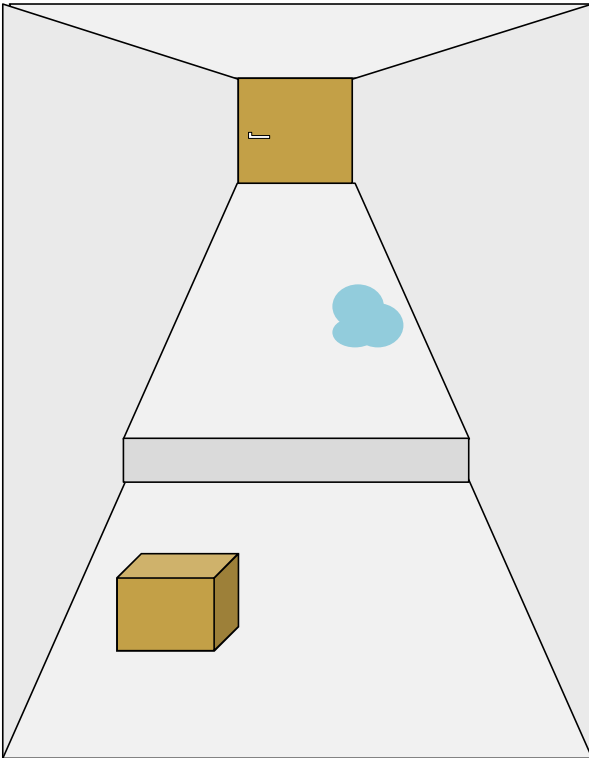
<危険マップ及びマーカーのイメージ>



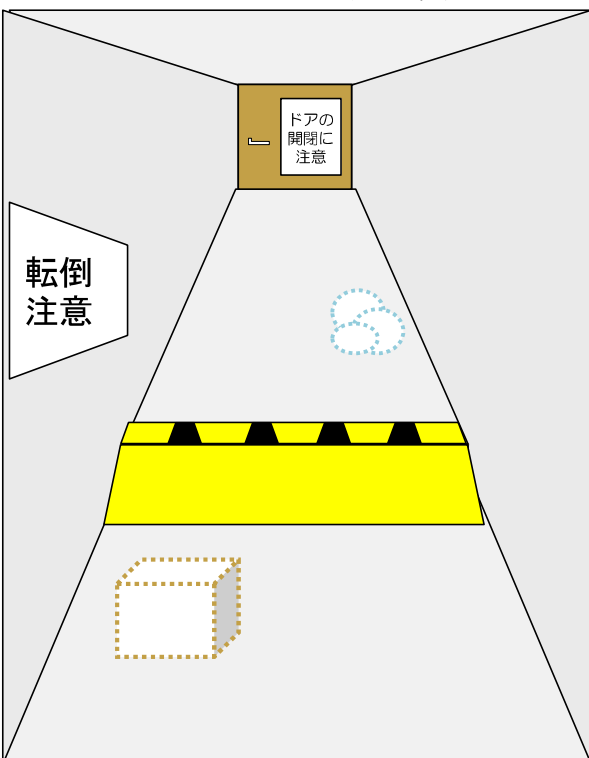
ステッカーは↓からダウンロードすることができます。
<http://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501.html>



▶ どこに転倒の危険があるかお分かりでしょうか？



どこに転倒の危険があるかお分かりでしょうか？



- 床にある荷物や水たまりを取り除く
- スロープなどで段差を解消する、または、トラテープなどで危険箇所を明示する
- ステッカーを掲示し、注意喚起する

まとめ


- 転倒災害には、「滑り」「つまずき」「踏み外し」の3つの典型的なパターンがあります。
- 転倒災害を防止するためには、
 - 4S（整理・整頓・清掃・清潔）に取り組むこと
 - 転倒しにくい方法で作業すること
 - 作業に適した靴を選び、定期的に点検すること
 - 職場の危険マップを作成し、危険情報を共有すること
 - 転倒の危険性がある場所にステッカーを掲示し、注意喚起すること

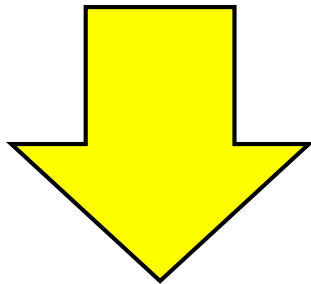
などが重要です。

▶ 職場の状況をチェックしてみましょう！

チェック項目		☑
1	通路、階段、出口に物を放置していませんか	☐
2	床の水たまりや氷、油、粉類などは放置せず、その都度取り除いていますか	☐
3	安全に移動できるように十分な明るさ（照度）が確保されていますか	☐
4	転倒を予防するための教育を行っていますか	☐
5	作業靴は、作業に適したものを選び、定期的に点検していますか	☐
6	ヒヤリハット情報を活用して、転倒しやすい場所の危険マップを作成し、周知していますか	☐
7	段差のある箇所や滑りやすい場所などに注意を促すステッカー（標識）をつけていますか	☐
8	ポケットに手を入れたまま歩くことを禁止していますか	☐
9	ストレッチ体操や転倒予防のための運動を取り入れていますか	☐

再発防止対策はどうしたらいい？（転倒）

<p>転倒</p>	<p>急いでいるときや、両手で荷物を抱えているときなどに、放置された荷物や台車につまずく、濡れた床で滑る など</p>		
	<p>倉庫に電気をつけずに入ったとき、放置された台車に足が引っかかり、転倒した。 (62歳、休業1か月)</p>	<p>介護施設内を歩いているとき、電源コードが足に引っかかり、転倒した。 (63歳、休業2か月)</p>	<p>キッチンを歩いていたとき、マットが滑り、転倒した。 (43歳、休業2か月)</p>



再発防止対策

- ・安全に移動できるよう十分な明るさを確保する
- ・4S（5S）活動の実施
- ・危険の見える化を図る
- ・危険マップを作成する
- ・KY活動の実施
- ・ヒヤリ・ハット活動の実施



職場での腰痛を予防しましょう

小売業では、労働災害としての腰痛で、毎年500～700人もの方が4日以上休業しています。

年齢別では、40歳未満の方の被災率が高くなっています。

厚生労働省では、「職場における腰痛予防対策指針」

(以下「指針」)で、重量物取扱い作業などでの腰痛予防対策を示していますので、指針に基づく組織的な腰痛予防のための取り組みをお願いします。



職場でこのようなことはありませんか？

業種	年代	労働災害の例
各種食料品小売業	30代	レジでお客様のカートのカゴが商品で山盛りで重そうであったため、レジ台越しに、カゴをカートから持ち上げようとしたところ、腰を痛めた。(休業10日(見込み))
各種食料品小売業	50代	袋詰め業務を長時間前傾姿勢で行っていたところ、腰を痛めた。(休業4か月(見込み))
総合スーパー	10代	商品を台車に載せ搬入していたところ、台車が足拭きマットにひっかかったため、それを乗り越えようと引っ張ったところ、バランスを崩し、腰を痛めた。(休業2か月(見込み))
ホームセンター	30代	カゴ車から商品の品出しを行っていたところ、前屈みの状態で腰をひねったことで、腰を痛めた。(休業4日(見込み))

腰痛予防対策のポイント

<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、作業管理・作業環境管理・健康管理の3つの管理と、労働衛生についての教育を総合的・継続的に行うことが重要です。

- ① 事業場のトップが、腰痛予防対策に取り組む方針を表明し、衛生管理者、安全衛生推進者(衛生推進者)を中心に対策実施組織を確立しましょう。
- ② 重量物取扱い作業などについて、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。
- ③ 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。



腰痛リスクの回避・低減対策（チェックリスト）

<作業管理>

- 常時行う重量物取扱い作業は、リフターや自動搬送装置の使用により自動化・省力化する。
- コンベアや台車などで運搬したり、運搬しやすくなるようなフックや吸盤などを用いる。
- 取り扱う重量物の重量を制限する。常時人力のみにより取り扱う重量は、満18歳以上の男性の場合、体重のおおむね40%以下、女性は24%以下とする。流通業では、10kg程度に設定する例も見られる。
- 上の重量制限を超える場合は、身長差の少ない2人以上で作業を行わせる。
- 取り扱う重量物の重量があらかじめわかるように表示する。
- できるだけ重量物に身体を近づけ、重心を低くするような姿勢をとるようにする。
- 床面から重量物を持ち上げる場合、片足を少し前に出し膝を曲げ、腰を十分に下ろして重量物を抱え、膝を伸ばすことによって立ち上がるようにする。（図1）
- 大きな物や重量物を持つての移動距離を短くし、人力での階段昇降は避ける。
- 重量物を持ち上げる時は、呼吸を整え、腹圧を加えて行うようにする。（図2）
- 重量物を持った場合は、背を伸ばした状態での腰部のひねりを少なくなるようにする。
- 作業動作、作業姿勢、作業手順、作業時間などをまとめた作業標準を策定する。
- 労働者にとって過度の負担とならないように、単位時間内での取扱い量を設定する。
- 他の作業を組み合わせることにより、長時間の立位姿勢の保持を避ける。
- 立ち作業が長時間継続する場合には、椅子を配置し、作業の途中で腰掛けて小休止・休息が取れるようにする。
- 座り作業の場合、不自然な姿勢とならないよう、作業対象物は、ひじを伸ばして届く範囲内に配置する。
- 作業靴は滑りにくく、クッション性があるものを使用させる。



（図1）



（図2）



（図3）

<作業環境管理>

- 作業場所などで、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。
- 転倒、つまずきや滑りなどを防止するため、凹凸や段差がなく、滑りにくい床面とする。
- 座り作業の場合、椅子は労働者の体格に合ったものを使用させ、机、作業台の高さや椅子との距離は調節できるようにする。

<健康管理と労働衛生教育>

- 腰痛予防健康診断（配置時、6か月以内ごとに1回）を行う。
- ストレッチを中心とした腰痛予防体操を行わせる。（図3）
- 腰痛のリスクと原因、作業標準（作業姿勢など）、荷役機器・補助具の使用方法、腰痛予防体操などについて、教育（配置時など）を行う。

もっと詳しく!

「職場における腰痛予防対策指針」では、腰痛予防の取組みを紹介しています。

腰痛予防指針

検索

ご不明な点などは、お近くの都道府県労働局または労働基準監督署へお問い合わせください。

介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト

★チェックをする前に必ずお読みください。

【目的】

この「介護作業者の腰痛対策チェックリスト」(以下「チェックリスト」という。)は、「危険性又は有害性等の調査(リスクアセスメント)」の手法を踏まえて、介護作業において腰痛を発生させる直接的又は間接的なリスクを見つけ出し、リスク低減対策のための優先度を決定、対策を講じ、介護作業者の腰痛を予防することを目的としています。

【対象・チェックリストの活用】

チェックリストの記入者は、介護作業に従事する方です。自分自身の作業内容や作業環境をチェックすることで、腰痛を引き起こすリスクを明確にすることができます。

チェックリストを職場全体で実施することにより、他の作業者が感じたリスクについても情報が得られ、リスクに対する共通の認識を持つこともできます。

また、事業者はチェックリストの結果を踏まえ、優先順位を決めるとともに、リスク低減のための対策を講じることが必要です。

さらにリスク低減対策を検討するための参考として対策例を掲載しています。

【内容・使用手順】

チェックリストは、「リスクの見積り」と「チェックリスト」の本体から成ります。

「チェックリスト」の本体への記入は、「リスクの見積り」に記載された評価の基準を目安にします。「チェックリスト本体のリスクの見積り」欄の該当する評価に○印をつけ、それぞれの介護作業の「リスク」を決定します。「リスクの見積り」は、評価の例として掲載しています。

【チェックリストの本体への記入】

1. 該当する介護サービスの□にチェック(レ)を入れてください。
2. 行っている介助作業の□にチェック(レ)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ください。
3. 「リスクの見積り」の該当する評価に○を付けてください。

「リスク」は、その評価の一例として「リスクの見積り」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「小」としています。該当するものに○を付けてください。

(チェックリスト記入例)

②介助作業	具体的な作業内容	③リスクの見積り				
		作業姿勢	重量負荷	頻度/作業時間	作業環境	リスク
□着衣時の移乗作業	ベッド⇔車椅子	a. 不良	a. 大	a. 頻繁	a. 問題あり	高
	ベッド⇔ポータブルトイレ 車椅子⇔便座 車椅子⇔椅子	b. やや不良	b. 中	b. 時々	b. やや問題	中
	などの移乗介助	c. 良	c. 小	c. ほほなし	c. 問題なし	低

厚生労働省労働基準局・都道府県労働局・労働基準監督署

〔事業者の皆様へ〕

1 介護作業者の皆様へ配布する際の留意事項

チェックリストの氏名などの記入欄には職場名や氏名などの基本事項のほか、身長、体重、年齢などの個人情報を含む記入欄を設けていますが、必ずしも全てを記入していただく必要はありません。これらは介護作業における腰痛対策を推進する際、必要に応じて記入していただくために設けています。

介護作業者の皆様にチェックリストを配布する際は、使用目的を明確にし、記入すべき記入欄について理解を得ていただくよう配慮してください。

2 腰痛予防を推進するための対策について

介護作業者の腰痛予防を進めるため、「職場における腰痛予防対策指針－抜粋－」を添付いたしましたので、対策を推進する際の資料としてご活用ください。

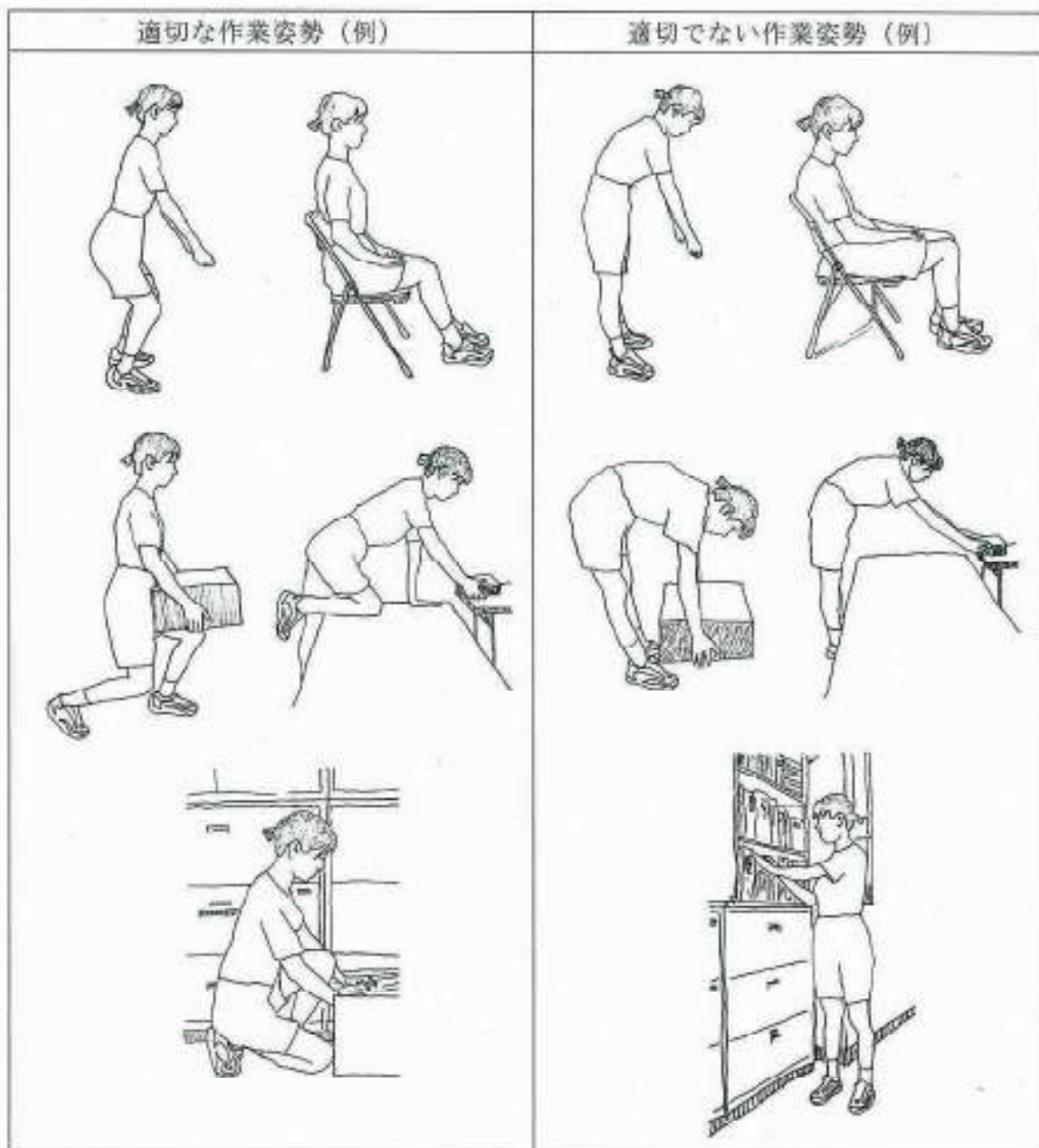
なお、職場における「腰痛予防対策指針及びその解説」の全文につきましては、下記のホームページをご参照ください。

(http://www.jaish.gr.jp/anzen_fts/FTS_HOU_DET.aspx?joho_no=903)

【リスクの見積り】(例)

【作業姿勢】

作業姿勢	基準 (内容の目安)	評価
大いに問題がある	<ul style="list-style-type: none"> 前屈、中腰、坐位姿勢になる作業において、適切な作業姿勢ができていない。 腰をひねった姿勢を長く保つ作業がある。 不安定で無理な姿勢が強いられるなど。 	a 不良
やや問題がある	<ul style="list-style-type: none"> 前屈、中腰、坐位姿勢になる作業において、適切な作業姿勢を意識しているが十分に実践できていない。 	b やや不良
ほとんど問題なし	<ul style="list-style-type: none"> 適切な作業姿勢を実践している。 	c 良



【重量負荷】

重量負荷	基準（内容の目安）	評価
かなり大きい	・要介護者または重量物を持ち上げるなどの作業において、介護作業員 1 人あたりの重量負荷が 20kg 以上になる。	a 大
やや大きい	・要介護者または重量物を持ち上げるなどの作業において、介護作業員 1 人あたりの重量負荷はあるが 20kg 未満である。	b 中
小さい	・重量負荷はほとんどない。	c 小

【作業頻度・作業時間】

頻度	基準（内容の目安）	評価
頻繁にある	・腰に負担のかかる動作が 1 時間あたり十数回になる。 ・腰に負担のかかる動作が数回程度連続することが切れ目なく続く。	a 頻繁
時々ある	・腰に負担のかかる回数が 1 時間あたり数回程度である。 ・腰に負担のかかる動作が連続することがあるが、腰部に負担の少ない軽作業との組合せがある。	b 時々
あまりない	・腰に負担のかかる回数が 1 日に数回程度	c ほぼなし

作業時間	基準（内容の目安）	評価
時間がかかる	・同一姿勢が 10 分以上続く作業がある。	a 長い
やや時間がかかる	・同一姿勢が数分程度続く作業がある。	b やや長い
あまりない	・同一姿勢が続くような作業はほとんどない。	c 短い

【作業環境】

作業環境	基準（内容の目安）	評価
大いに問題がある	・作業場所が狭い（作業場所が確保できない）、滑りやすい、段差や障害物がある、室温が適切でない、作業場所が暗い、作業に伴う動作、姿勢を考慮した設備の配置などがなされていない。	a 問題あり
やや問題がある	・対策が講じられてある程度問題は解決されているが、十分ではない	b やや問題
ほとんど問題はない	・適度な作業空間がある、滑り転倒などの対策ができていて、段差や障害物がない、適切な室温が保たれている、適切な明るさである、作業に伴う動作、姿勢を考慮した設備の配置などが配慮されている。	c 問題なし

【リスク】(例)

それぞれの介助作業でのレベル「a」、「b」、「c」の組合せによりリスクの程度を見積り、リスク低減対策の優先度を決定します。次の表は、その一例です。

リスク	評価の内容	評 価
高	「a」の評価が2個以上含まれる	腰痛発生リスクは高く優先的にリスク低減対策を実施する。
中	「a」の評価が1個含まれる、又は全て「b」評価	腰痛発生のリスクが中程度あり、リスク低減対策を実施する。
低	「b」と「c」の評価の組合せ、又は全て「c」評価	腰痛発生のリスクは低いが必要に応じてリスク低減対策を実施する。

【リスクの見積り(例)及び 介護作業員の腰痛対策チェックリストについて】

ここで示した「リスクの見積り」及び「介護作業員の腰痛対策チェックリスト」はリスクアセスメントの手法を踏まえて、その例として作成しました。

施設などによって介護作業員の職場環境もそれぞれ異なること等から、必要に応じて本票の例を参考に、皆様の施設などにあつたリスクの見積り、チェックリストを作成してください。

職場環境などを踏まえて、評価基準の変更、リスクの見積りの点数化などの方法もあります。

介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト


職場名:		記入日: 年 月 日	
氏名:		性別: 男・女	年齢: 歳
身長: <input type="text"/> cm	体重: <input type="text"/> kg	腰痛の有無: 有・無	

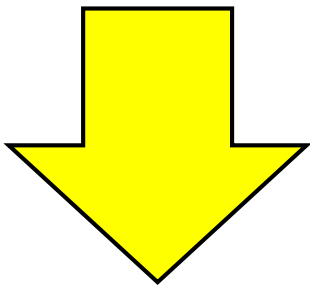
【使用方法】

- ① 該当する介護サービスの口にチェック（シ）を入れてください。
- ② 行っている介護作業の口にチェック（シ）を入れてください。該当する介護作業がない場合は、「その他」の項目に作業内容を記載して記入してください。
- ③ 「リスクの発現率」の該当する評価に口を付けてください。「リスク」は、「リスクの発現率」のそれぞれの評価（a、b、c）において、評価が「高」以上で「高」・「中」の評価が1個含まれるか又は全て「中」以上の評価の場合又は全て「高」に口を付けてください。
- 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ください。

①介護サービス: 口施設介護 / ロディケアサービス / 口在宅介護		②リスクの発現率						リスクの要因例	④リスクを低減するための対策例 (概要)
③介護作業	具体的な作業内容	作業頻度	重量負荷	頻度/作業時間	作業環境	リスク			
□着衣時の移乗介助	ベッドや車椅子、ベッドポータブルトイレ、車椅子や便座、車椅子や椅子、車椅子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	前屈や中腰姿勢での移乗作業の頻度や高さ、移乗時の姿勢の不安定な姿勢での移乗など	ソフト、スライディングマット等移乗介助に適した介護用具を導入する。 - 身体の高くて支え、腰の高さより上に持ち上げない。 - 脚筋を伸ばしたり、身体を後ろに反らさない。 - 体重の重い要介護者は、複数の手で介護する。 - 中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休息、他の作業との組み合わせを行う。 - 特定の介護者に作業が集中しないよう配座するなど。	
□着衣時の移乗介助	要介護者が寝着いていない時の入浴、身洗、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	介護者立脚を履けないことでの不安定な持ち上げ、前屈や中腰姿勢での移乗、手が届くなどの不良な姿勢で腰に力が入る、ひねるなど	ソフト等の介護用具、履脱するための設備、入浴用ベルトなどの介護用具を導入する。 - 身体の高くて支え、腰の高さより上に持ち上げない。 - 脚筋を伸ばしたり、身体を後ろに反らさない。 - 体重の重い要介護者は、複数の手で介護する。 - 中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休息、他の作業との組み合わせなどを行う。 - 特定の介護者に作業が集中しないよう配座するなど。	
□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 悪い b やや悪い c 短い	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	前屈や中腰姿勢、要介護者を支えての移動、要介護者と介護者との体幹の不安定、要介護者が倒れそうなことで腰に力が入る、ひねるなど	杖、歩行杖、介護用ベルト等の介護用具、歩行用ベルトなどの介護用具を導入する。 - 体重の重い要介護者は、複数の手で介護する。 - 適度及び各関節に適切な荷重となるような荷重などを設けないなど。	
□食事介助	座位姿勢のとれる要介護者の食事介助、ベッド脇での食事介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 悪い b やや悪い c 短い	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	腰をひねったり、バランスの悪い姿勢での介助、長い時間一方向一姿勢など	椅子に座って要介護者の足元を高く、ベッド上では適切な姿勢をとる。 - 同一姿勢を長く続けないこと。	
□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	前屈や中腰姿勢での要介護者を抱いたり、押し上げた、持ち上げたりする介助など	ベッドは要介護者の移動が容易な高さ調整が可能なものを整備するとともに活用する。スライディングシートなどの介護用具を導入する。 - 体重の重い要介護者は、複数の手で介護するなど。	
□清拭介助・整容・更衣介助	要介護者の体を拭く介助、衣類の装着衣の介助、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	腰をひねったり、バランスの悪い姿勢、前屈や中腰姿勢での介助など	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。 - 強力な介護者を身体の高くて支える。 - 中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休息、他の作業との組み合わせなどを行うなど。	
□おむつ交換	ベッドや車椅子でのおむつ交換	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	前屈や中腰姿勢での要介護者の身体を持ち上げたり、支えたりする介助など	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。 - 強力な介護者を身体の高くて支える。 - 中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休息、他の作業との組み合わせなどを行うなど。	
□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	トイレでの前屈や中腰姿勢での要介護者の身体を持ち上げたり、支えたりする介助など	介護用ベルト等の介護用具、歩行用ベルト等の介護用具を導入する。 - 強力な介護者を身体の高くて支える。 - 動作に無理がないよう十分な高さを確保する作業環境を確保するなど。	
□入浴介助	一洗浴、機械浴における顔の拭き取り、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	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	移動用洗面台などの介護用具を導入する。すまみ、おっす、履脱のための設備の整備をする。 - 浴槽、洗面台、シャワー設備などの設置は、介護者の業務の移動とできるゆとりをとり、フェッワーの高さなどは、介護者の身長に合わせたものとする。滑りにくい踏み板などを使用する。 - 強力な介護者を身体の高くて支える。 - 体重の重い要介護者は、複数の手で介護するなど。	
□送迎業務	送迎車への移乗、居宅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	送迎車への車椅子の乗り下り、要介護者安全座りかか入りの移動、移乗など	体重の重い要介護者は、複数の手で介護する。 - 強力な介護者を身体の高くて支える。 - 高床及び各関節に適切な荷重となるような荷重などを設けないなど。	
□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 悪い b やや悪い c 短い	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	前屈や中腰姿勢での作業、長い時間一方向一姿勢など	腰に負担のかかりにくいセップなどの作業用品を使用する。 - 中腰や腰をひねった姿勢の作業等では、小休止・休息、他の作業との組み合わせなどを行うなど。	
□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			

再発防止対策はどうしたらいい？（腰痛）

<p>急な動き・無理な動き</p>	<p>重いものを無理な姿勢で持ち上げたり、移動させたりするときなどに、ぎっくり腰や、筋を痛める、くじく など</p>		
	<p>棚から重い荷物を下ろすとき、背伸びして無理な体勢で受け止めて、腰をひねった。</p> <p>(34歳、休業3か月)</p>	<p>トイレ介助で、利用者を持ち上げたら、腰を痛めた。</p> <p>(36歳、休業1か月)</p>	<p>フライヤーの油交換作業のため、油の入った一斗缶を持ち上げたところ、腰を痛めた。</p> <p>(54歳、休業2か月)</p>



再発防止対策はどうすればいい??

- ・ 重さが一定以上の重量物を扱う場合、身長差のない2人以上で作業する
- ・ 持ち上げる際は、身体の近くで支え、腰の高さより上に持ち上げない
- ・ 床面から重量物を持ち上げる場合、片足を少し前に出し膝を曲げ、腰を十分に下ろして重量物を抱え、膝を伸ばすことによって立ち上がる