

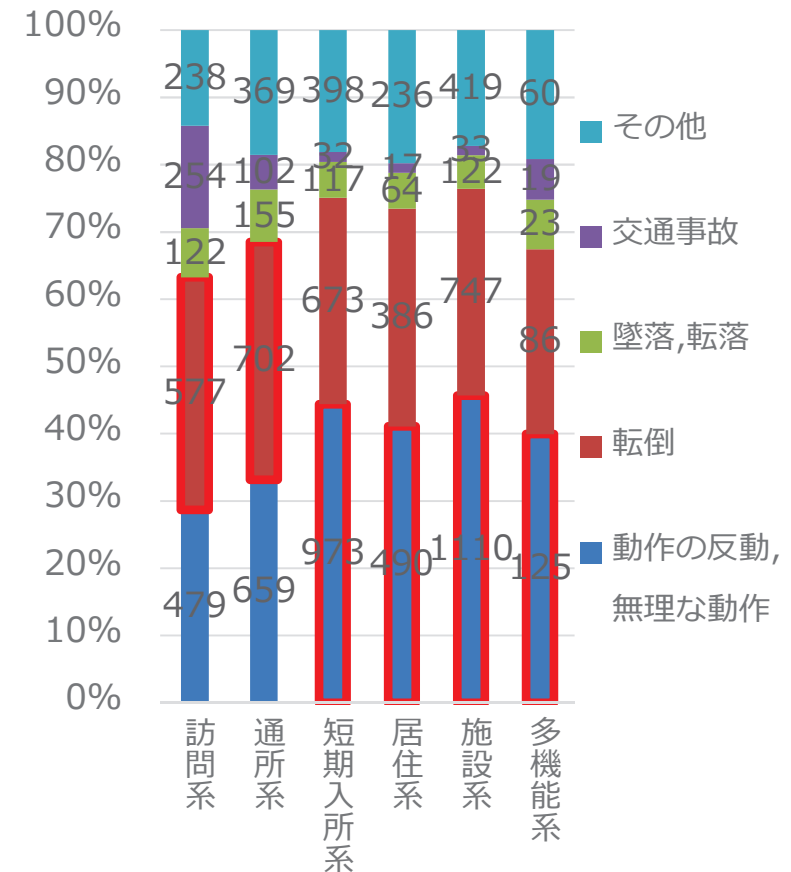
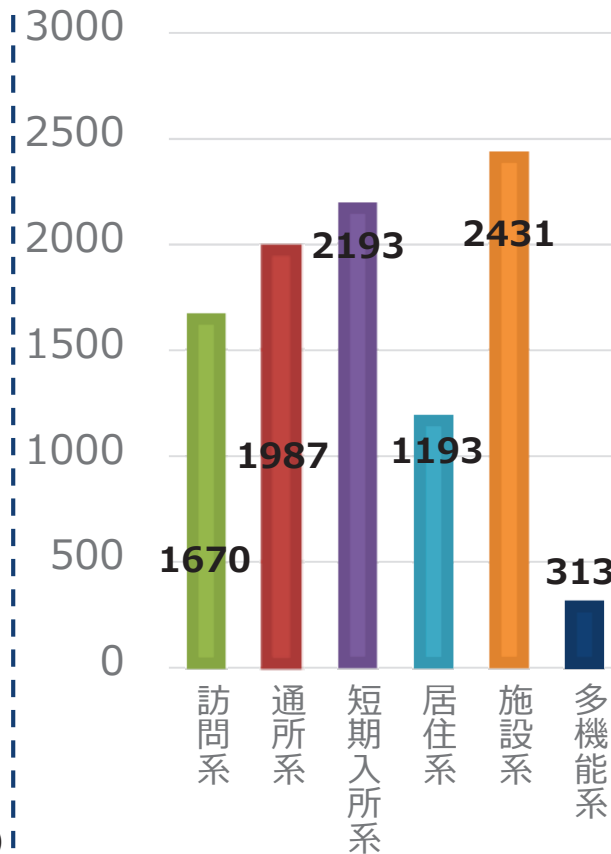
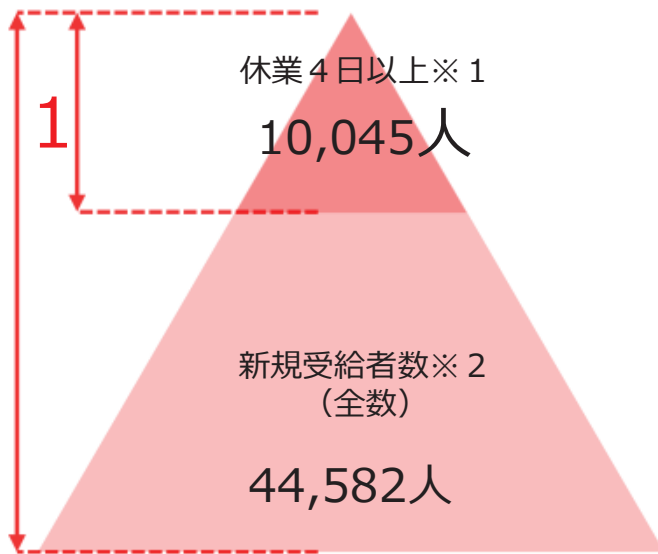
- 社会福祉施設の労働災害（休業4日以上）をサービス系統別で分類すると、施設系サービスを提供する施設が最多
- 事故の型別でみると、訪問系及び通所系サービスを提供する施設では、転倒が最多、短期入所系、居住系、施設系、多機能系サービスを提供する施設では、動作の反動・無理な動作が最多

社会福祉又は介護事業の労働災害発生状況

社会福祉施設のサービス系統別死傷者数

社会福祉施設の業態別・事故の型別死傷者数

全体の労働災害は、  
休業4日以上の労働災害の**約4倍**



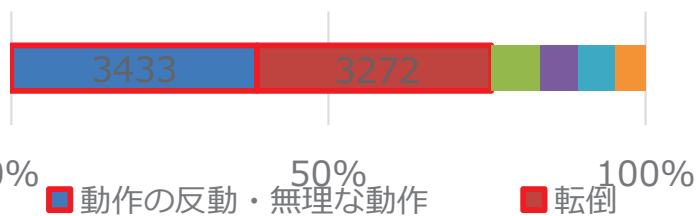
※1 令和元年労働者死傷病報告より  
 ※2 令和元年度労働者災害補償保険事業年報より  
 (新規受給者数は通勤災害を含む年度単位の集計)

出典：令和元年労働者死傷病報告より。社会福祉施設で発生した休業4日以上の労働災害10,045件をサービス系統別で分類を行った結果、分類できた6,776件について、事業場のサービス系統別に“延べ件数”（複数のサービスを提供している事業場は各系統でカウント）を集計したもの。提供されているサービスが不明なものを除く。

# 社会福祉施設における「動作の反動・無理な動作」

- 社会福祉施設における動作の反動・無理な動作を作業別にみると **介助作業での被災が84%**
- 介助作業をより細かく分類すると、**ベッド上での介助作業とベッド移乗作業を合わせて52%**
- 介助作業を一人介助か複数人での介助か分類すると、**一人介助での被災が89%**

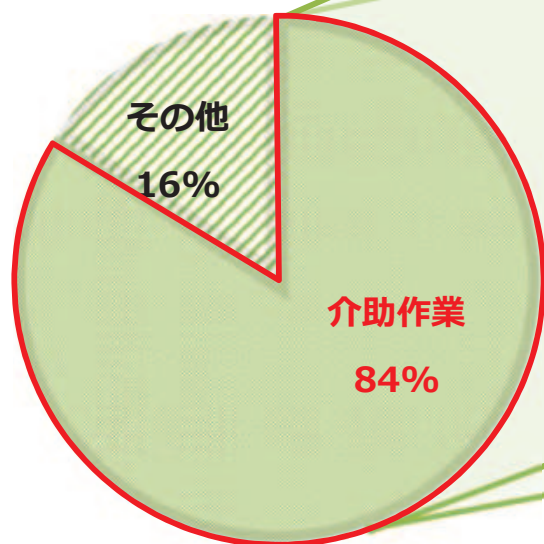
事故の型別



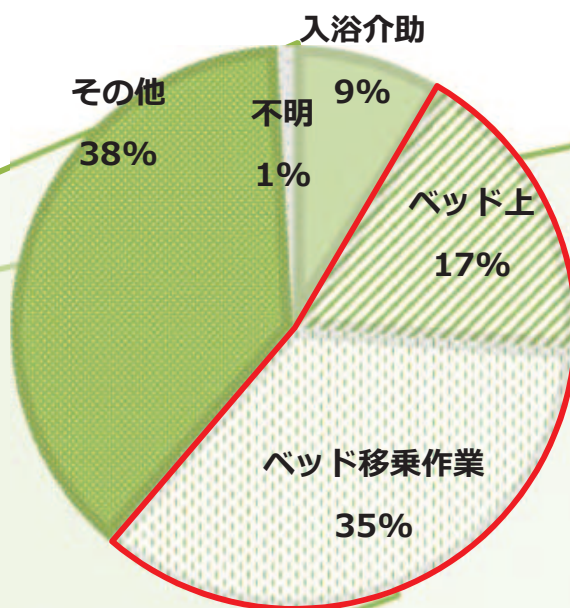
動作の反動・無理な動作が39%、転倒が37%

出典：令和元年労働者死傷病報告より。

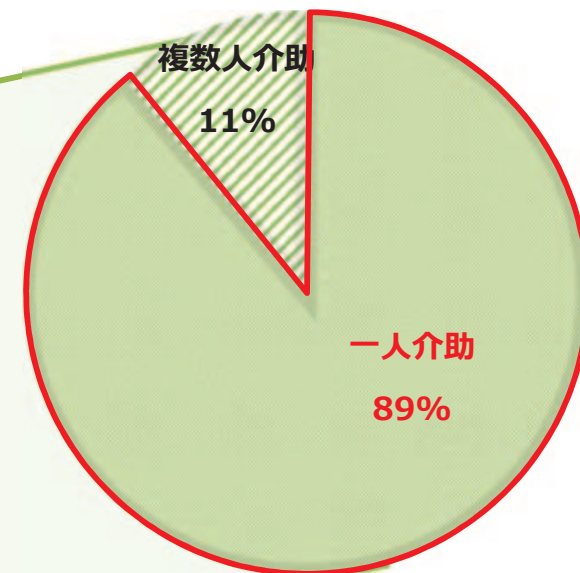
動作の反動・無理な動作 作業別



動作の反動・無理な動作 介助作業別



動作の反動・無理な動作  
一人介助・複数人介助別

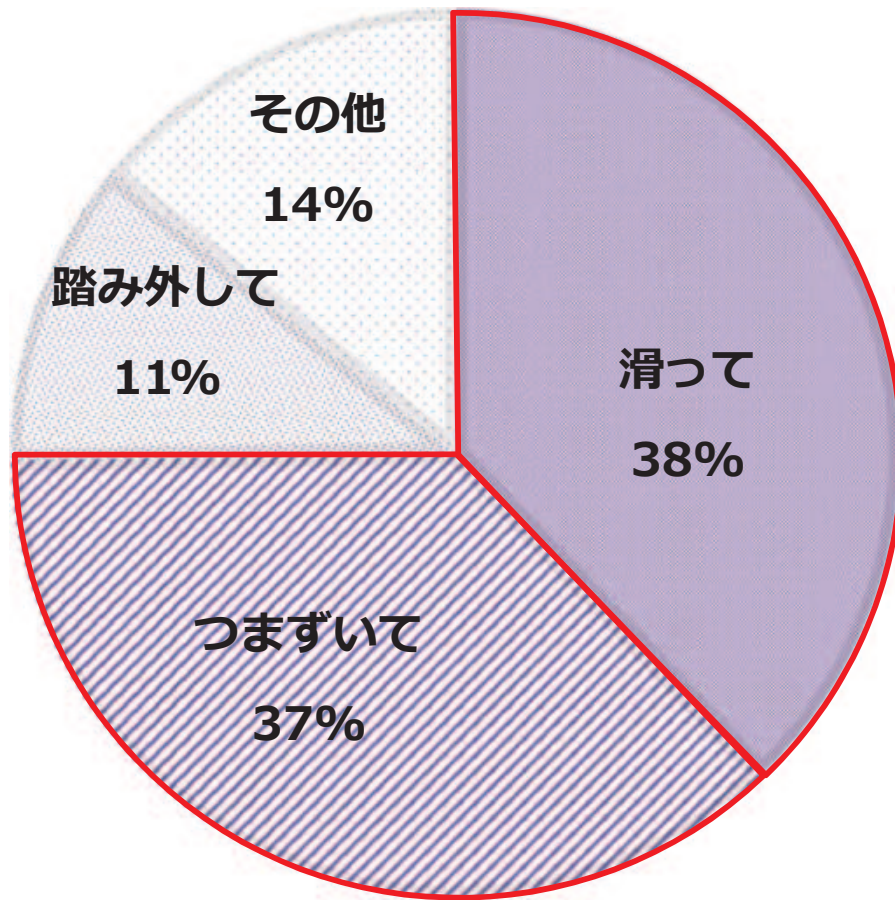


出典：令和元年労働者死傷病報告より。社会福祉施設で発生した休業4日以上労働災害10,045件から抽出した767件のうち動作の反動・無理な動作の268件を集計したもの。

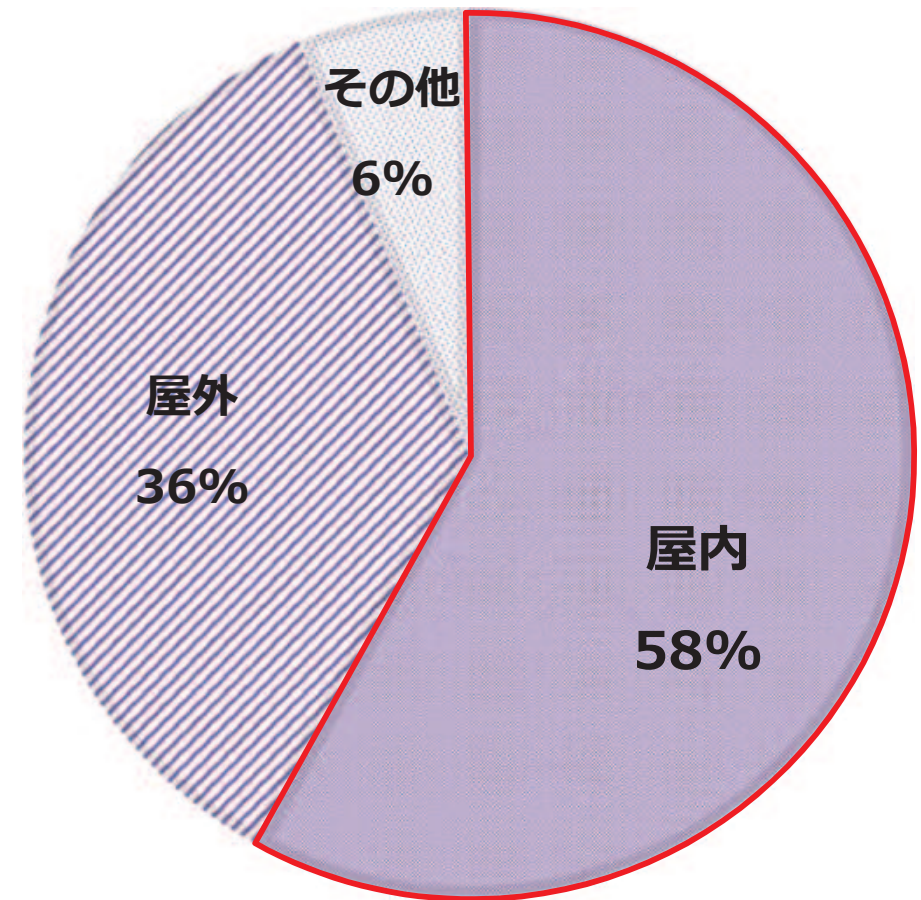
# 社会福祉施設における「転倒」

- 社会福祉施設における転倒を要因別にみると滑りによるものが38%、つまづきによるものが37%
- 場所別にみると、屋内での転倒が58%、屋外での転倒が36%

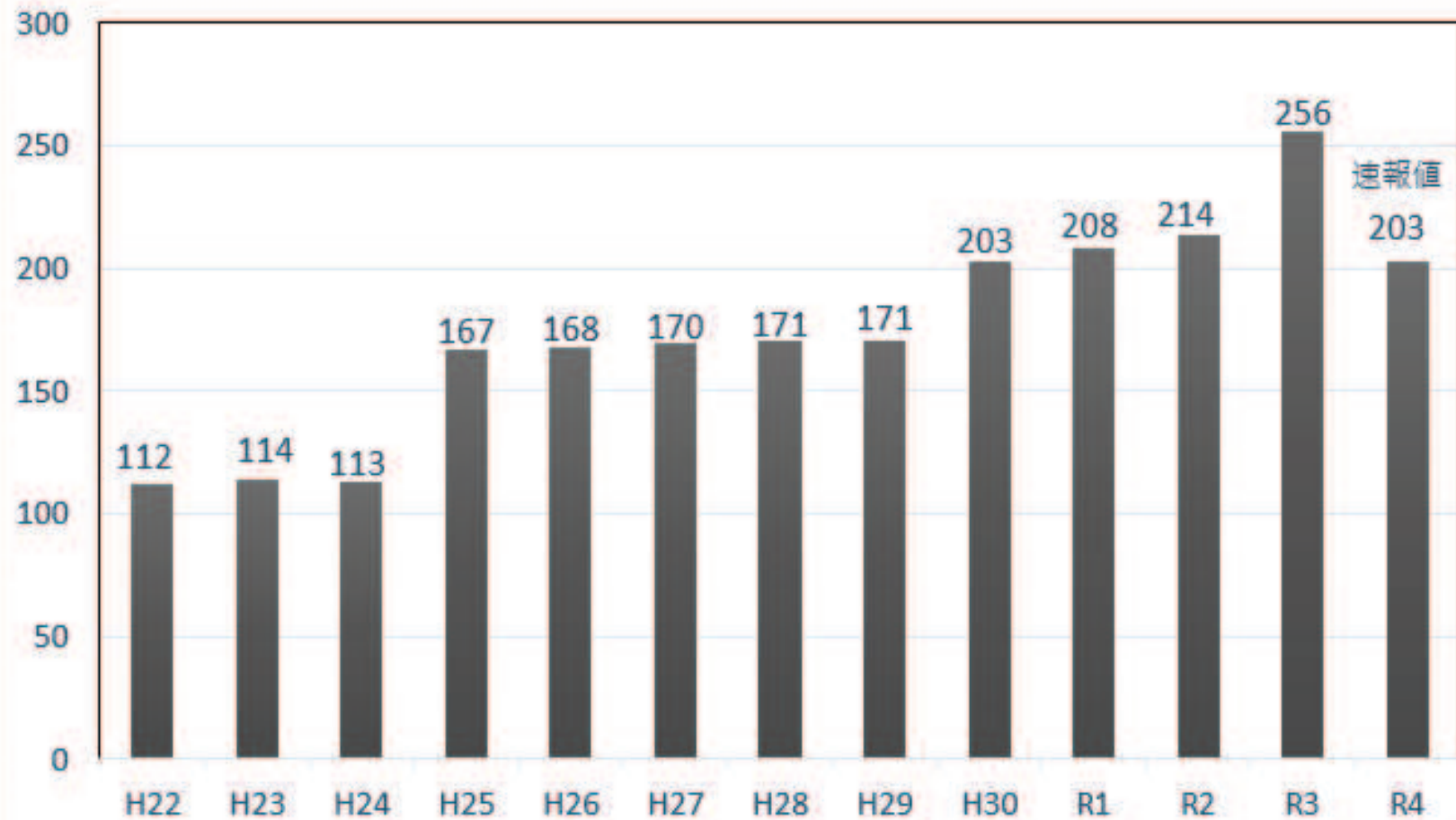
転倒 要因別



転倒 場所別



## 「社会福祉施設」休業4日以上の労働災害(宮城)

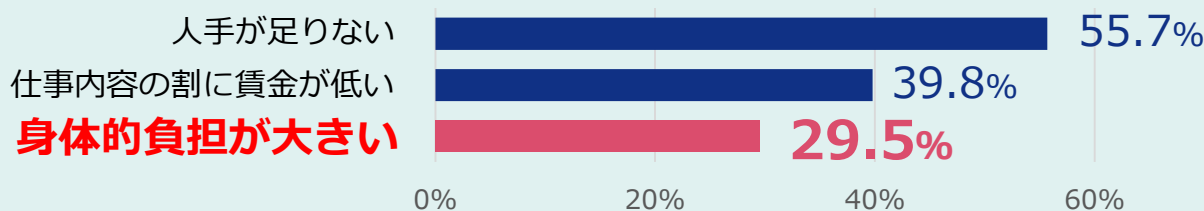


# 人材確保のためにも

## 転倒・腰痛のない施設をつくりましょう

### 介護事業で働く労働者の課題

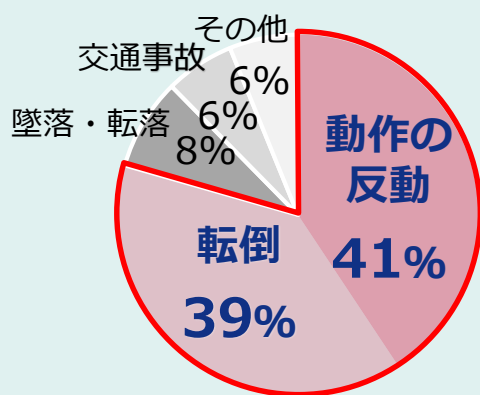
- 介護労働者の不満などで**身体的負担が大きい**と答えた方は**29.5%**
- 介護労働者の満足度を重視する企業ほど**人材確保ができています**との統計結果もあります



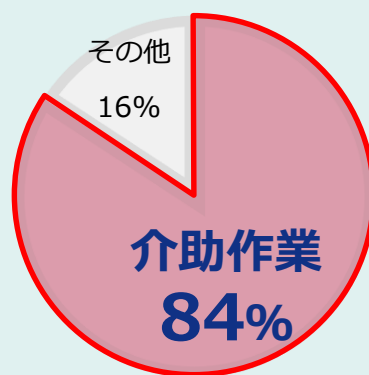
出典：公益財団法人介護労働安定センター 介護労働実態調査より

### 介護事業における労働災害

- 介護労働者を含む社会福祉施設の労働災害は腰痛などの「動作の反動・無理な動作」が**41%**、次いで転倒が**39%**
- 腰痛などは介助作業で発生した者が**84%**
- 休業1か月以上となる者は、転倒で**64%**、腰痛などの「動作の反動・無理な動作」で**43%**



出典：令和元年労働者死傷病報告より



出典：令和元年労働者死傷病報告より介護施設で発生した休業4日以上労働災害767件のうち動作の反動・無理な動作の268件を集計したもの

転倒・腰痛のない施設づくりのために、裏面の対策に取り組みましょう

# 利用者・職員の 転倒・腰痛のない施設づくりのため 下記の対策に取り組みましょう

作業場所の  
整理整頓



作業場所の  
清掃



毎日の運動



危険箇所の  
見える化



手すりの  
設置



滑りにくい  
靴の着用



持ち物の  
制限



一人介助の  
禁止



最新機器の  
導入



介護施設における腰痛予防対策の実施は、介護報酬の加算要件の一つになっています！詳しくはこちらをチェック！



# 介護労働者が安心して働くために

## 整理・整頓 清掃・清潔

見た目にきれいなだけでなく、つまづいたり転んだりすることも減りました



厚生労働省のホームページで4S（整理・整頓・清掃・清潔）の方法を公開しています。



## 危険の見える化

危険の原因が誰から見てもわかるので、事故やケガが減りました



厚生労働省ホームページで「職場の危険の見える化（社会福祉施設）実践マニュアル」をご覧ください。



## 設備の改善

滑らず蒸れない靴のおかげで快適！

歩きやすい！

安心して支えられる



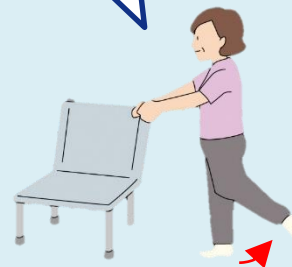
職場環境の改善等のために、エイジフレンドリー補助金をご活用ください。



## 転倒・腰痛 予防体操

足を前に

足を後ろに



YouTubeで、転倒・腰痛の予防に役立つ「いきいき健康体操」をご覧ください。



# 「職場における腰痛予防対策指針」を参考に 介護職員の腰痛対策に取り組みましょう

厚生労働省では、「職場における腰痛予防対策指針」を策定し、介護職員の腰痛予防対策への啓発・指導を行っています。

令和3年度の介護報酬改定では、介護職員処遇改善加算・介護職員等特定処遇改善加算の算定要件の一つである「職場環境等要件」に基づく取り組みに「**介護職員の身体負担軽減のための介護技術の修得支援、介護ロボットやリフト等の介護機器等導入及び研修等による腰痛対策の実施**」が設けられました。

この実施についても「職場における腰痛予防対策指針」を参考とするよう周知されています。

## 腰痛予防対策のポイント

- 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・定見措置を検討し、実施しましょう。健康管理、教育にも取り組みましょう。

## 労働災害の具体例

### 移乗介助

ベッドから車椅子への介助で、ベッドに座っている利用者を前屈みになって両脇を抱え、立たせようとしたところ、腰に痛みが生じた。



### 座り直し

車椅子に座っている利用者の座り直しをするため、利用者の脇に手を入れ、引き上げようとしたところ、腰に痛みが生じた。



### 立ち上がり介助

利用者を前屈みになって両脇を抱え、ベッドから立たせようとしたところ、ベッド脇が狭く、無理な姿勢となり、腰に痛みが生じた。





## ■ 第3 施設別腰痛予防のポイント

### 高齢者介護施設における腰痛予防のポイント

- ・対象者の状態を（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）を活用して把握し、移乗、入浴、トイレなどの介助作業ごとに作業標準を作成（人の抱え上げは行わず福祉用具を使用するなど）して、介護者が同じ方法・手順で作業できるように教育すること。
- ・作業標準は、対象者の状態が変わるたび、新しい福祉用具などを導入した場合に、適宜見直すこと。

#### 1 移乗介助

移乗介助において、人の抱え上げや腰のひねり、前かがみ・中腰などの不自然な姿勢を行うと、腰部に強い負荷がかかり腰痛となるリスクが大なので、そうした動作を避けます。

##### 対策のポイント

- 見守りおよび部分的な介助が必要な場合
  - ・利用者の残存能力を活かした介助方法を用いる。スライディングボードやスライディングシートを活用。
- 全面介助が必要な場合
  - ・一人で抱え上げない。複数での介助または福祉機器（リフト、スライディングシートなど）を活用。



#### 2 入浴介助

入浴介助では、移乗の他に更衣の介助、身体を洗う、浴槽に誘導する、お湯をかけるなど、あらゆる場面で頻繁に前かがみ、中腰、体幹のひねりなどの不自然な姿勢が生じます。

床面が滑りやすいと、転倒やバランスを崩しての急性腰痛発症のリスクが高まります。

高温多湿下での作業なので疲労が蓄積しやすいことや、作業衣が濡れることによる足腰の冷えも、腰痛の発症に影響します。

##### 対策のポイント

- ・移乗介助のときのポイントと基本は同じですが、入浴時は、移乗介助のときと利用者の状態が異なる場合があることに留意する。
- ・介助姿勢をより負担の小さいものに改善する。
- ・特殊浴槽やリフトなどの活用
- ・滑り止め対策（滑りにくい作業靴を履く、滑り止めマット）
- ・水分補給をこまめに
- ・冷え対策（水気・汗を拭き取る、着替える、水をはじくエプロンを着用して作業など）
- ・入浴介助を担当する回数や時間を調整する



### 3 トイレ介助

排泄介助では、移乗の他にトイレへの誘導、下着着脱の介助、立ち上がりの介助、排泄後の処理など、あらゆる場面で前かがみ・中腰、腰のひねりなどの不自然な姿勢が生じます。

#### 対策のポイント

- 介助姿勢をより負担の小さいものに改善する
- 立位保持が困難な場合は手すりや立ち上がり補助リフトなどを活用
- トイレが極端に狭い場合は、ポータブルトイレを活用するなどして、作業空間を広めに確保します。



### 4 清拭、おむつ交換、体位変換、清潔整容介助、食事介助

清拭、おむつ交換、体位変換、清潔整容介助(衣服着脱、歯磨き、洗面、整髪、爪切りなど)、食事介助においても、前かがみや腰のひねりが頻繁に生じます。

#### 対策のポイント

- ベッドの高さを上げるかベッドに膝をつくようにして、介護者の前かがみを減らし、対象者に近づいて介助します
- ベッドの両脇は人が入れる程度の隙間を空けておき、複数の介護者で作業できるようにします。
- 石けん、シャンプー、タオルなどは、介護者が作業しやすい場所と高さに置くよう工夫します。
- 対象者が椅子に座っている場合(爪きり、ブラッシング、靴の着脱など)では、介護者も椅子に座るか、膝をつくことによって前かがみ姿勢を減らします。膝をつくとき、膝当て付きズボンを着用すると作業負担を減らせます。



## 5 歩行介助

歩行の介助では、利用者がバランスを崩したときには一緒に転倒する危険性があります。さらにこれを防ぐため、とっさに力が入り不用意な動作をすることで腰痛が生じやすくなります。

また、床の滑りやすさや整理整頓による安全な動線の確保も問題となります。

### 対策のポイント

- 対象者と介護者双方が持ち手つきベルトを着用してお互いが持ち手を握れば、双方に安全な介助ができます。
- 利用者が転倒したときは、慌てて利用者を床から抱え上げることは避けます。落ち着いて状況を把握し、同僚の助けを求め適切な対応を取ります。



## 障害者施設における腰痛予防のポイント

基本的には高齢者介護施設における腰痛予防のポイントと共通していますので参照してください。ここでは、腰痛の発症が最も深刻である重症心身障害児者施設を対象に説明します。

### 1 移動・移乗

ベッドから車いす、ベッドからストレッチャー、ベッドから床・畳、車いすから便器、ストレッチャーから浴槽など、移動や移乗に伴う負担は腰痛に結びつきます。人力のみに頼って力任せに抱き上げて作業するのは危険です。低緊張の対象者の移動・移乗では、体幹が変形や強い不随意運動のため、介護者の腰背部により強い負担が加わります。

### 対策のポイント

- リフトの使用
- ベッドの高さを上げるなどして移乗先と高さを合わせます。
- 持ち手付きシートを活用します。
- 移乗・移動作業等は複数の介護者で協力して行います。

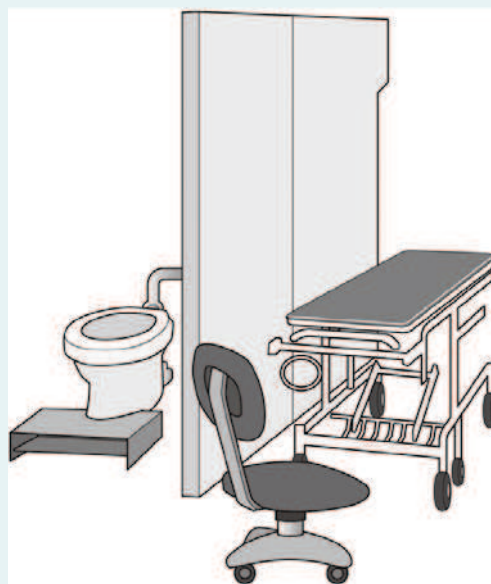


## 2 トイレ介助

抱きかかえて便座への移動、便座上での身体の保持、排泄後の処理、衣服の着脱などは腰部に大きな負担をかけます。特に、トイレの空間が狭かったり、便座が低すぎたり、衣服の着脱場所までの距離が離れていたりすると、さらに負担が増します。

### 対策のポイント

- トイレ室内にリフトやストレッチャーを設置する、脱衣台から便座への渡し台を設置する、便座背部に介護者の椅子を設置する、便座上の入所者を保持する場面で介護者の利用できる椅子を導入する、パステアアを活用して便座上に対象者を移動させる、などが対策としてあげられます。



## 3 食事介助

介護者が腰をひねって食事介助したり、介護者がベッド上などに上体を乗り出して介助する場合は、腰部負担は大きくなります。

### 対策のポイント

- 座面が回転し、座高が調整でき、足置きがついた椅子を利用して食事介助すると、体のひねりや前かがみが減り、介助姿勢が安定して、負担を減らすことができます。



## 4 入浴介助

入浴でも移乗や移動、更衣、さらには風呂場での介助そのものが腰部に強い負担を与えます。風呂場では高温多湿な環境に加えて、滑りやすい裸の入所者を支えたり抱えたりすることが、身体的にも精神的にも大きな負担となります。

### 対策のポイント

- リフトやストレッチャーの利用、介護者用膝当てズボンの着用、特殊浴槽の導入などがあげられます。

## 5 更衣介助

ベッド上でも、床の上でも更衣を行うときは、介護者は前かがみや腰をひねった不自然な作業姿勢の状態で行うことになるため、腰部への負担は大きくなります。対象者に四肢や体幹の変形や拘縮があると、更衣に時間を要するため、介護者の不自然な姿勢も長くなり、腰痛の発生のリスクが高まります。おむつ交換でも同様のことがいえます。

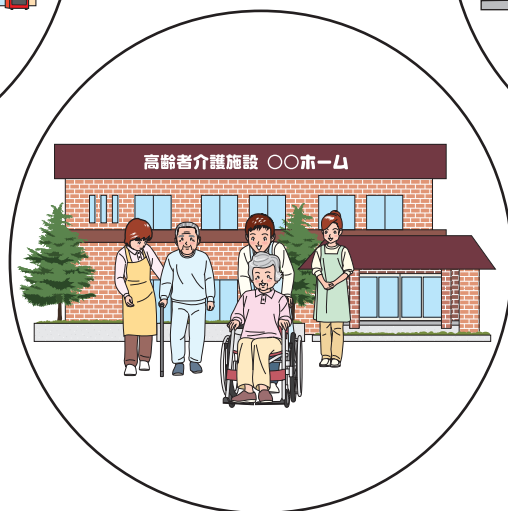
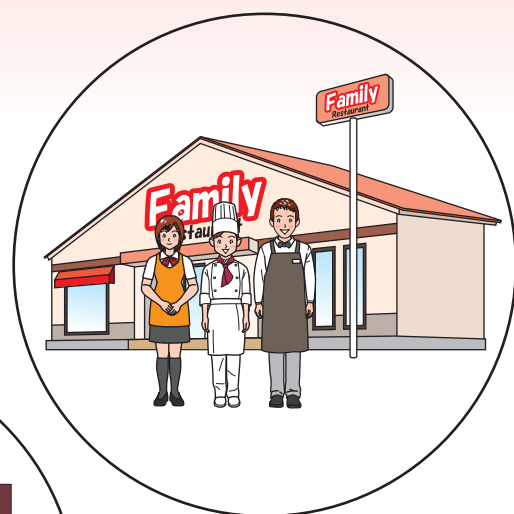
### 対策のポイント

- 介護者の身長によって、ベッド上での更衣が楽な場合と床上での更衣が楽な場合があります。介護者にとって身体的に楽な場所で更衣介助をするようにします。
- 作業の流れや組み合わせを考慮することで、更衣作業を連続して行わないような工夫をします。
- 更衣が楽で、対象者にとっても安全で快適な衣服の改良（四肢の変形などに合わせてスリットを入れたり、ファスナーを付けたりする）も、介護者の負担軽減に役立ちます。

# 職場の危険の見える化

(小売業、飲食業、社会福祉施設)

## 実践マニュアル (抜粋)



本マニュアルは、「職場の危険の見える化」を行うための実践的なマニュアルです。

対象は、「多店舗展開している飲食業」、「多店舗展開している小売業」及び「社会福祉施設」

本マニュアルは「実践的な」マニュアルを目指していることから、本篇でのイラストは全て電子データ

でダウンロードが可能です。そのままイラストを活用しても、更にスローガン等の文字を

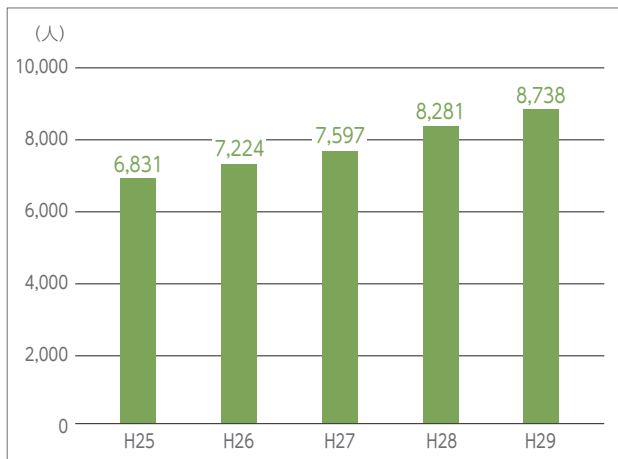
追加するなど、各企業の実情に合わせて手直しすることも可能です。

厚生労働省  
中央労働災害防止協会

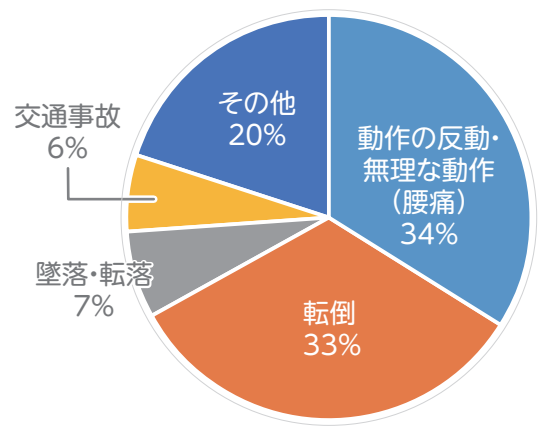
# 3. 社会福祉施設 —職場の危険の見える化—

## 全国的な社会福祉施設での労働災害の傾向

全国的に、社会福祉施設の労働災害は増加傾向にあります。特に、社会福祉施設での主な労働災害は、介助に伴う「腰痛」や「転倒」です。また、施設利用者の送迎時の交通事故も社会福祉施設での特有な事故です。



社会福祉施設での休業4日以上労働災害の推移



社会福祉施設での休業4日以上死傷者の事故の型別  
(平成29年 厚生労働省)

## 「職場の危険の見える化」のすすめ

こうした労働災害の防止対策の有効なツールの一つが、「職場の危険の見える化」です。職場に潜む危険などは、視覚的に捉えられないものが多数あり、これらを見える化することで、より効果的な安全衛生活動を行うことができます。

### 本マニュアルの使い方

本マニュアルは「実践的な」マニュアルを目指していることから、本篇でのイラストは全て電子データでダウンロードが可能です。各イラストにはイラスト番号が付してあります。そのままイラストを活用しても、更にスローガン等の文字を追加するなど、各施設の実情に合わせて手直しすることも可能です。また、社会福祉施設においては、「腰痛」や「転倒」など事故が発生しやすい個所や介護職員のスタッフルームで「見える化」を行うことが効果的です。更には、「介助マニュアル」や個々の「ケアプラン」の中で「見える化」を行うことが効果的です。

また、介護職員の意見を踏まえて、定期的に「見える化」の見直しを行うことが重要です。

# 「職場の危険の見える化」のポイント

社会福祉施設での「危険の見える化」を進めるうえでのポイントは、

## 介助に伴う「腰痛予防」や「転倒予防」の見える化

- 1 「人力での要介護者の抱え上げは、原則、行わないこと」及び「福祉用具を活用すること」であり、介助に伴う「腰痛予防」や「転倒予防」の見える化に、まずは最重点に取り組むこと。
- 2 福祉器具が必要な要介護者には、ケアプランに「福祉用具の使用」を明記すること（ケアプランに明記するとともに、具体的に使用する「福祉用具を写真やイラストで明示」することも効果的）
- 3 介助方法マニュアルに、「福祉用具の使用」を、写真やイラストで明示する。
- 4 「危険の見える化」と同時に、介護職員に対し教育の機会を提供すること（福祉用具を正しく使えば、効率的で便利なツールであること）。また、動画を活用することも効果的です。

## 介助以外での転倒防止や交通事故防止の見える化

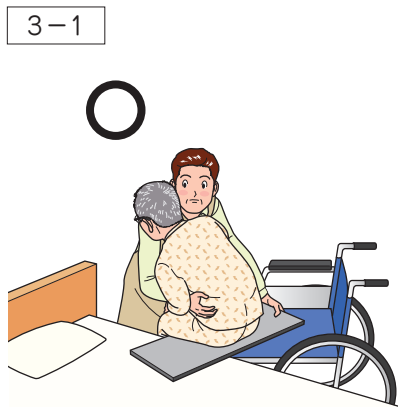
- 1 介助以外での転倒防止の見える化
- 2 施設利用者の送迎時の交通労働災害防止の見える化

\*なお、イラストの「○」は「よい例（推奨）」、「×」は「悪い例（推奨しない）」を表しています。

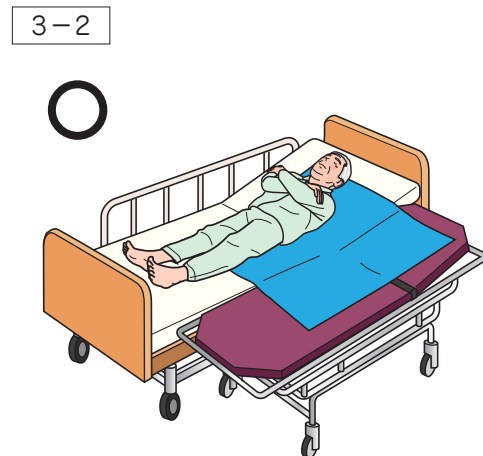


1 介助に伴う「腰痛予防」や「転倒予防」の見える化

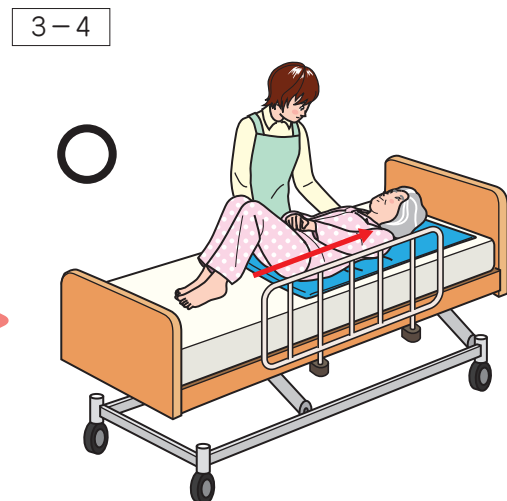
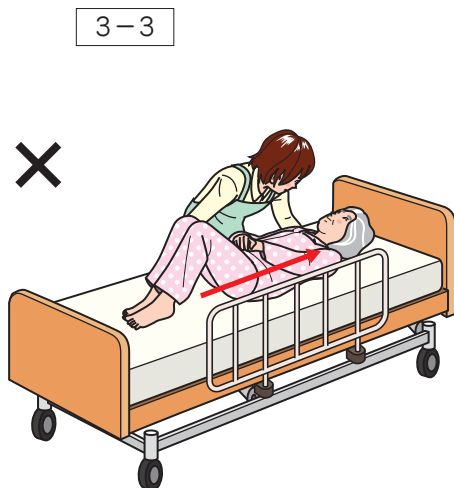
① 福祉用具（機器・道具）を活用した腰痛予防の見える化の例



スライディングボードを使用する



スライディングシートを使用する



スライディングシートを使用する

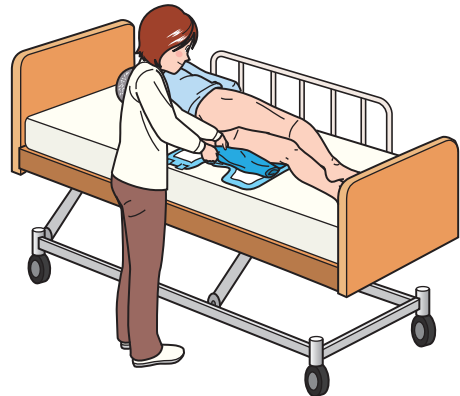
×

3-5



○

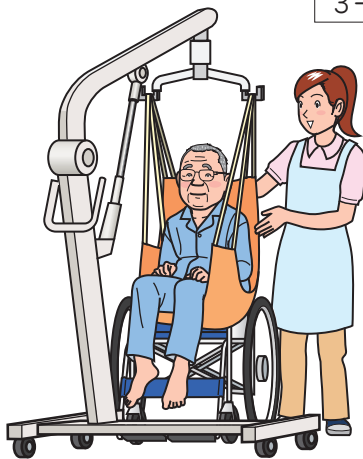
3-6



ベッドの高さを調整する

3-7

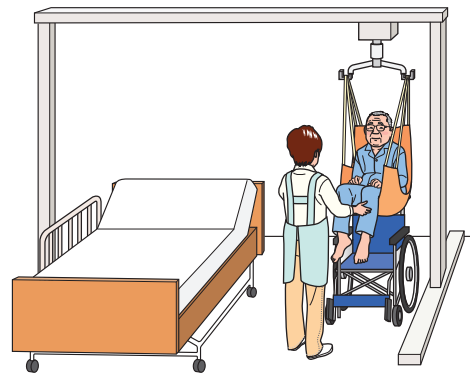
○



リフトを使用する

3-8

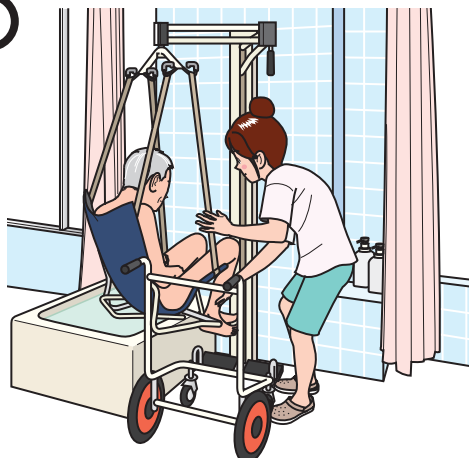
○



リフトを使用する

3-9

○



リフトを使用する

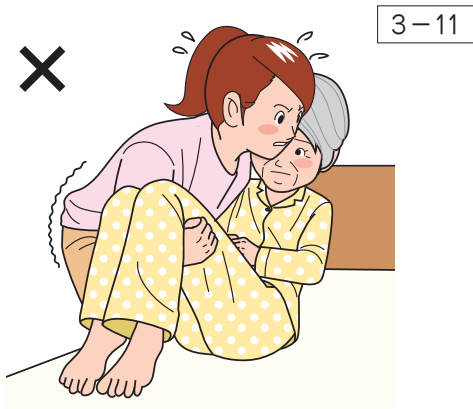
3-10

○

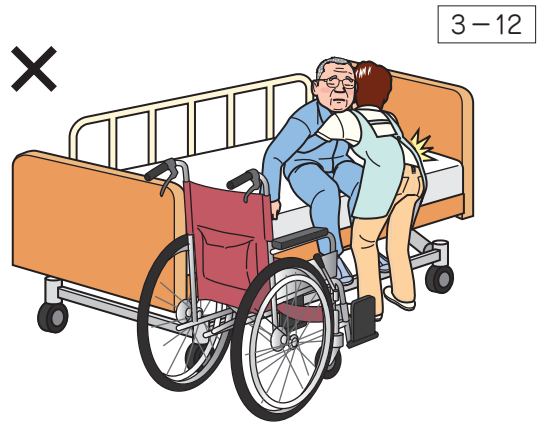


スタンディングマシンを使用する

## ② 人力による抱え上げを行わず、 利用者の残存機能を活用する方法の見える化の例

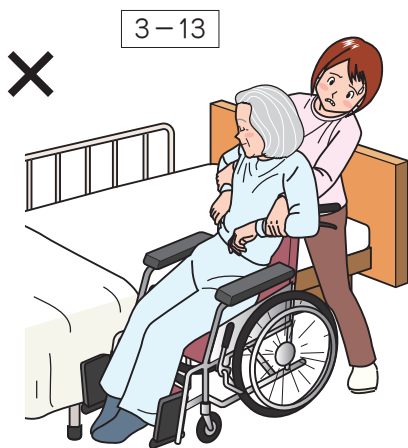


3-11



3-12

原則として、人力での抱え上げは行わない



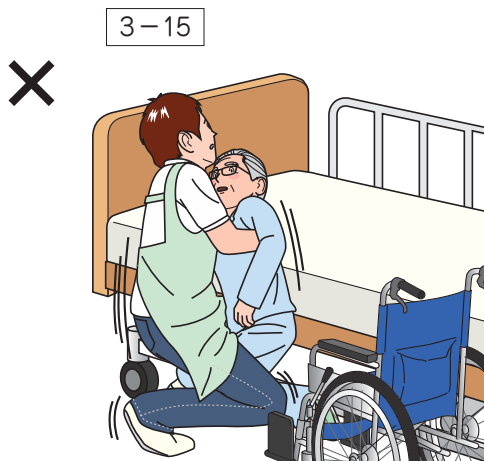
3-13

人力で上方に引き上げは  
腰に大きな負担となる



3-14

前方から片側ずつ利用者の膝を押し  
臀部を押し込むことにより腰の負担を小さくする



3-15

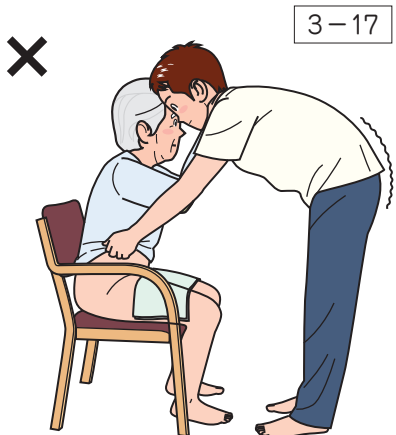
人力のみでの立ち上がり介助は、  
転倒の危険性があります



3-16

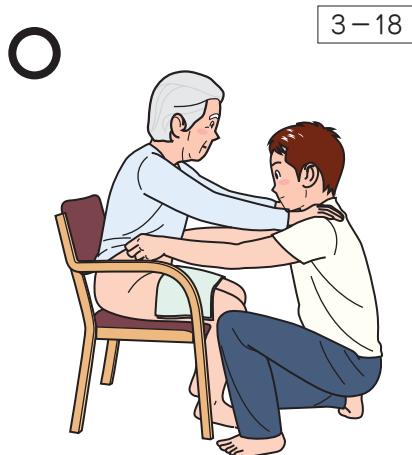
利用者に介助ベルトを使用して  
もらうことにより、転倒の危険性は減ります

### ③ 入浴介助での危険の見える化の例



3-17

前屈みや中腰姿勢での着脱衣の介助は、  
腰に大きな負担となる



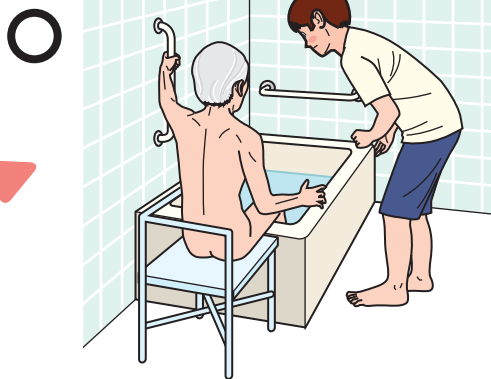
3-18

利用者にできるだけ近づき、  
膝を着いた姿勢で、腰の負担は小さくなる



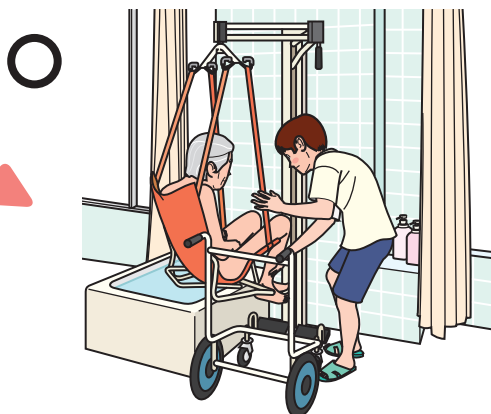
3-19

人力のみでの入浴介助は  
腰に大きな負担になる



3-20

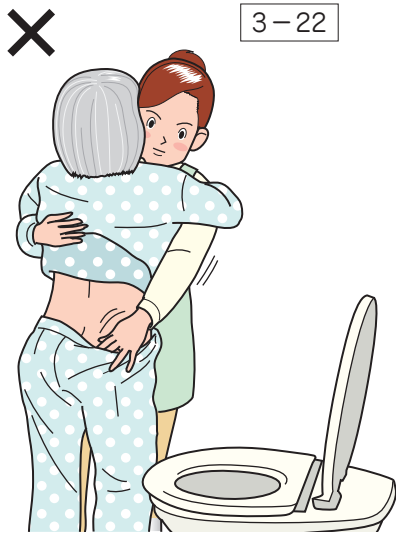
椅子や手すりを利用する



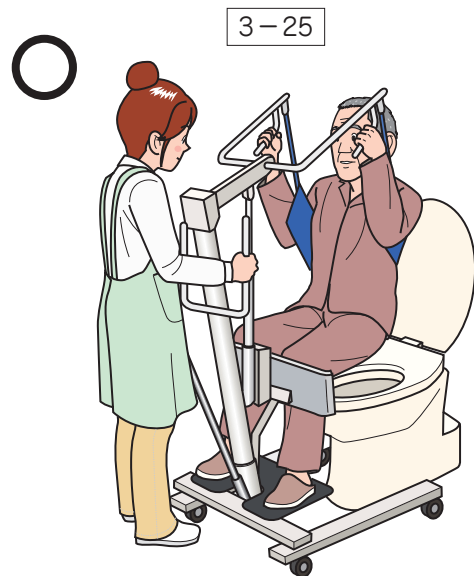
3-21

リフトを使用する

④ トイレ介助での危険の見える化の例



利用者に手すりにつかまってもらう



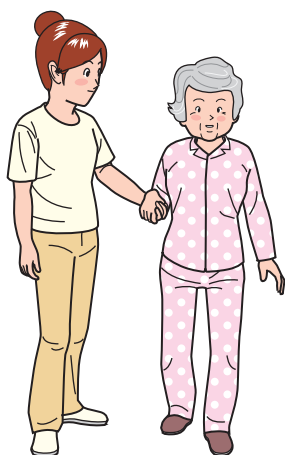
人力のみでのトイレ介助は  
腰に負担になる

スタンディングマシーンを使用する

## ⑤ 介助に伴う転倒の危険の見える化の例

3-26

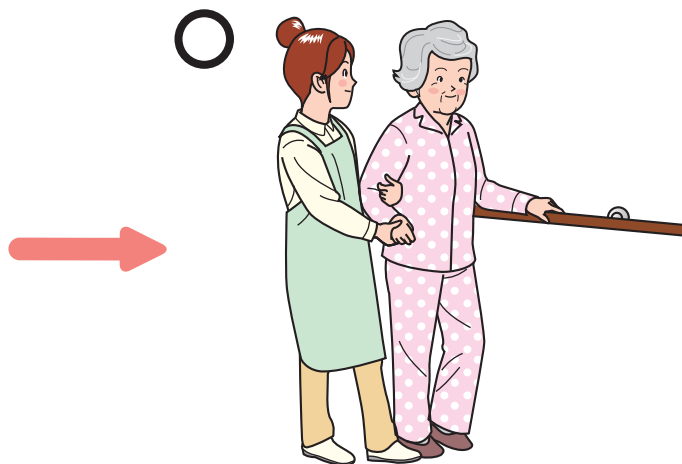
×



利用者の真横についた歩行介助は  
利用者の転倒を防げません

3-27

○



利用者の斜め後ろから補助介助を行うことにより、  
転倒の危険性は減少します

3-28

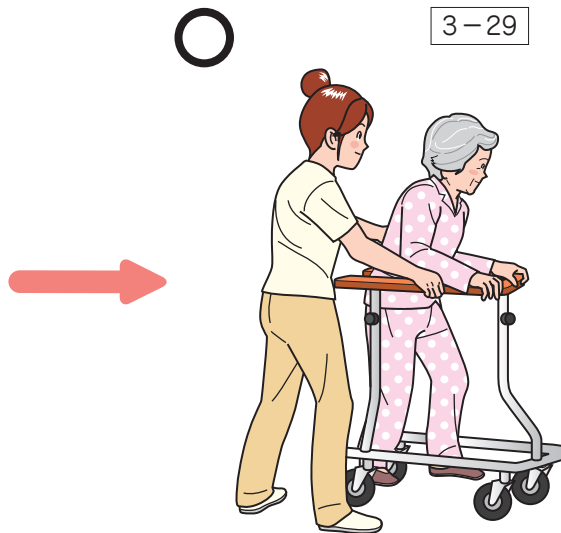
×



前方から手を引く歩行介助は、  
利用者の転倒を防げません

3-29

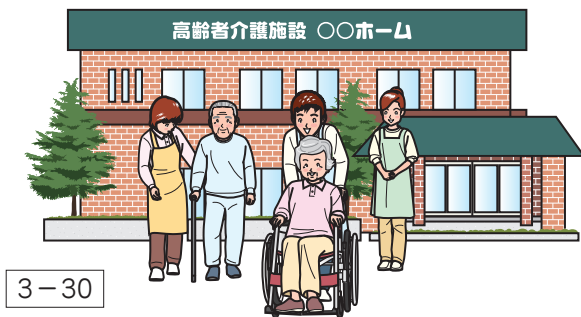
○



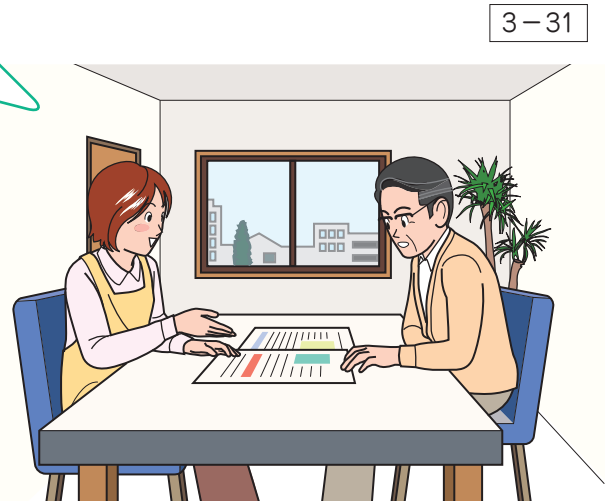
歩行器の使用により、  
転倒の危険性は減ります

## 2 ケアプランに「福祉用具の使用」を明記することも見える化 (これも一種の見える化)

- ケアプランに「福祉用具の使用」を明記するとともに、具体的に使用する「福祉用具を写真やイラストで明示」することも効果的。



3-30



3-31

## 3 介助方法マニュアルに、「福祉用具の使用」を明示する見える化

3-32



- 介助方法マニュアルに、「福祉用具の使用」を、写真やイラストで明示する。

## 4 「危険の見える化」と同時に、介護労働者に対し教育の機会を提供すること。

- 福祉用具は、正しく使えば、効率的で便利なツール



3-33

## 介助以外での転倒防止や交通事故防止の見える化

### ① 介助以外での転倒の危険の見える化の例

×



3-34

床を濡れたままにしない



○



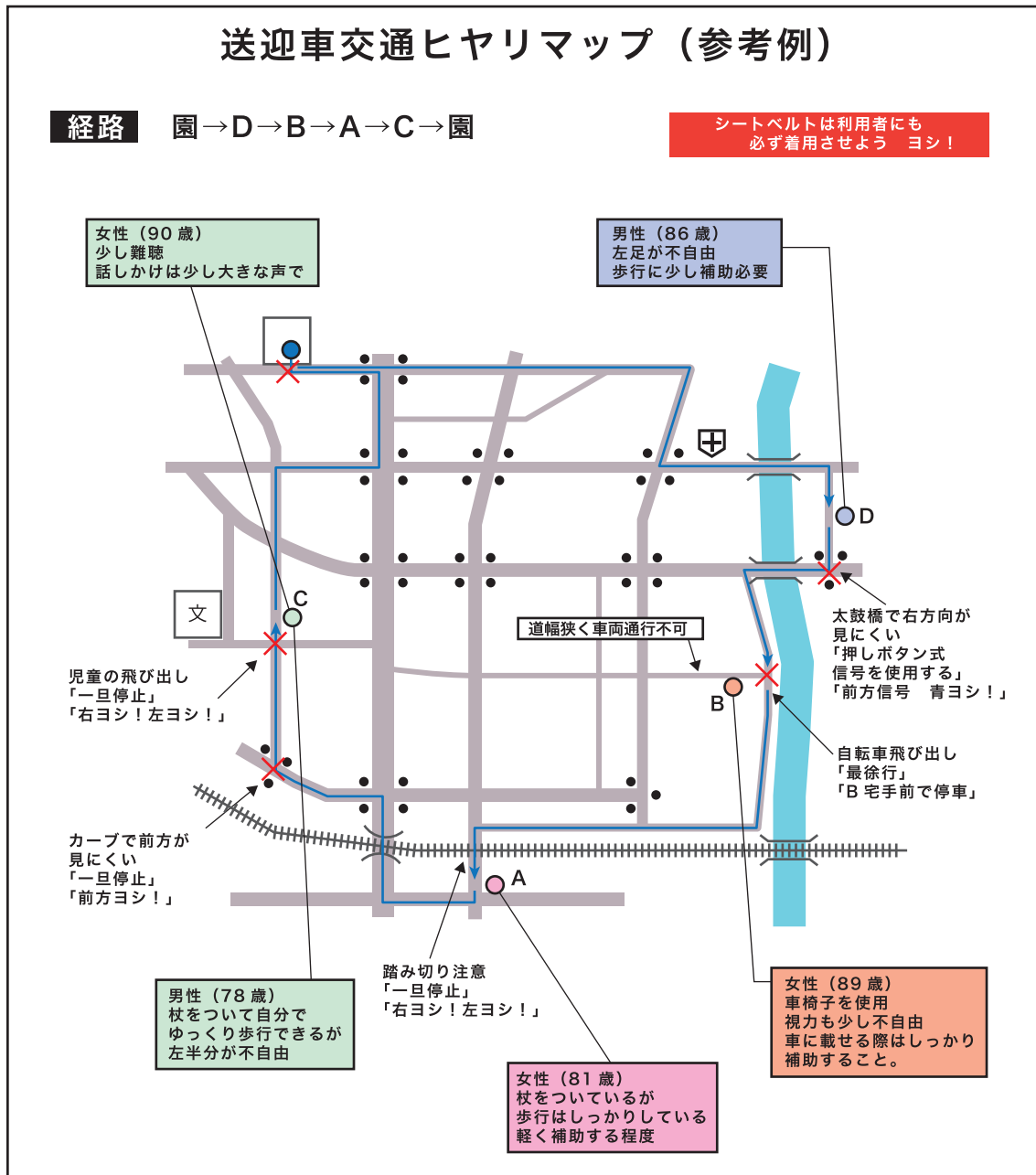
3-35

濡れた床をすぐに拭き取る



## ② 施設利用者の送迎時の交通労働災害防止の見える化

3-36



施設利用者の送迎時の交通事故防止として、交通ヒヤリマップを作成することも効果的です。

滑り

つまづき

踏み外し

# 介護中の**転倒**に要注意

てんとう  
10月10日は  
転倒予防  
の日



滑り止め

つけておきたい

口と足

数字で見る  
社会福祉施設での転倒

労働災害の  
うち転倒

約 **4** 割

休業1か月以上

約 **6** 割

女性

約 **9** 割

50代以上

約 **8** 割

出典：令和元年 労働者死傷病報告より

2015年・転倒予防川柳大賞作品（東京都 佐川 晶子）

 厚生労働省  日本転倒予防学会

施設長から職員の皆さまへのお願い