

社会福祉施設における労働災害防止のために

転倒、転落災害を防ぎましょう

- 床の水たまりや氷は放置せず、その都度除去する。
- 通路、階段、出入口に物を放置しない。
- 確認してから次の動作に移ること、走らないことを徹底する。
- 踏台、はしご、脚立は安定した場所で、正しい使用方法で用いる。
- 床面、通路は、くぼみ、段差がなく滑りにくい構造とする。
- 階段には滑り止め、手すりを設ける。

4 S 活動

「転倒・転落災害防止」などに効果のある日常の活動として、4 S 活動があります。
4 S とは、整理・整頓・清掃・清潔のことをいいます。

整理

必要な物と不要な物を分けて、不要な物を処分すること

整頓

必要なときに必要な物をすぐ取り出せるように、分かりやすく安全な状態で配置すること

清掃

身の回りをきれいにして、衣服や廊下のゴミや汚れを取り除くこと
＜作業スペースや通路が濡れていると滑りやすくなるので、清掃を励行しましょう＞

清潔

整理・整頓・清掃を繰り返し、衛生面を確保し、快適な職場環境を維持すること

腰痛予防のポイント

作業管理に関する負担軽減のポイント

- ① 腰痛を発生させるリスクを適切に**評価すること**
- ② その結果に基づいて、**適切な作業法（介助方法）を選ぶこと**
- ③ リスクの高い作業の**リスクを低減すること**
- ④ 介護者が同じ方法と手順で作業できるよう「**作業標準**」を作成し**周知すること**など

1 移乗介助

移乗介助においては、抱え上げに加え、腰のひねり、前かがみ・中腰といった不自然な姿勢が生じ、腰部に強い負荷がかかります。

対策のポイント例

- 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、移乗のほかに、更衣の介助、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。

床面が滑りやすいので、**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、水に濡れることによる**足腰の冷え**も、腰痛と関連します。

対策のポイント例

- ・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。

対策のポイント例

- ・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
- ・作業空間の確保



4 清拭、おむつ交換、体位交換、清潔整容介助、食事介助

清拭、おむつ交換、体位交換、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、前かがみとひねり姿勢が頻繁に出現します。

対策のポイント例

- ・ベッドの高さを上げるかベッド上に膝をつくようにして、介護者の前かがみをできるだけ小さくし、利用者に近づいて作業する。
- ・ベッドは壁につけず、少なくとも人が入れる程度の隙間をあげておく（反対側にも介護者が入って作業でき、負担を軽減することができます）。
- ・清拭のお湯を入れた洗面器や石鹸・シャンプー・タオルなど作業に必要な道具は、介護者が作業しやすい場所と高さに置くよう工夫する。
- ・利用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、膝をつくことにより、前かがみを小さくできます。膝をつくとき、膝あて付きのズボンを着用すると、膝の負担を減らせます。



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共倒れになる危険性があり、またとっさに力が入ることで腰痛が生じやすくなります。

対策のポイント例

- ・利用者と介護者双方に持ち手つきベルトを装着してお互いが持ち手を握れば、双方に安全な介助が可能となります。
- ・利用者が転倒したときに、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、同僚の助けを求めます。処置をしなくても立ち上げられるようであれば、周りの椅子などを活用してゆっくりと立ち上がりを介助します。

KY活動

事故・災害を防止するには、業務を始める前に、「どんな危険が潜んでいるか」を職場で話し合い、「これは危ない」という危険のポイントについて合意します。そして、対策を決め、行動目標や指差し呼称項目を設定し、一人ひとりが指差し呼称で安全衛生を先取りしながら業務を進めます。このプロセスがKY（K=危険・Y=予知）活動です。

みんなで安全「先取り」の話し合い

