

# 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、適切な作業方法（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

