

## 3——健康管理

### (1) 健康診断

重量物取扱い作業、介護作業など腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者に対しては、配置前及びその後6月以内ごとに1回、定期的に健康診断を行きましょう。

腰痛の健康診断の結果、労働者の健康を保持するために必要と認めるときは、作業方法などの改善、作業時間の短縮など必要な措置を行きましょう。

#### 健康診断の体系



### (2) 作業前体操と腰痛予防体操

#### ① 作業前体操

立って行う体操、椅子に腰かけて行う体操、床上で行う体操があります。始業時の準備体操としてや、作業終了時の整理体操として行いましょう。

#### ② 腰痛予防体操

重量物取扱い作業、介護作業などに常時従事する労働者は、腰痛予防を目的とした体操を行いましょ

## 4——労働衛生教育等

### (1) 労働衛生教育

重量物取扱い作業、介護作業などに常時従事する労働者に対しては、配置前や必要に応じて腰痛予防のための労働衛生教育を行いましょ

### (2) その他

腰痛を予防するためには、職場内での対策だけではなく、日常生活における健康の保持増進が欠かせません。このため、産業医などにより、バランスのとれた食事、喫煙や飲酒、睡眠などについても指導を行いましょ

# Ⅱ 作業態様別の対策について

## 1——重量物取扱い作業

重量物を取り扱う作業では、単に重量制限を守るだけではなく、取扱い回数なども考えて作業時間、人員の配置などを考え、次の対策を行きましょう。

### ① 自動化、省力化

- ◆適切な自動装置、台車の使用などにより、自動化、省力化を行う。
- ◆人力による作業が残る場合には、作業速度や取扱い物の重量の調節などを行う。

### ② 重量物の取扱い重量

- ◆人力のみにより取り扱う場合の重量は、成人男子は体重の40%以下、女子は男子の60%ぐらいとする。

### ③ 荷姿の改善、重量の明示など

- ◆取り扱う荷物はかさばらないようにし、取っ手などを付けたりして荷姿の改善を行う。
- ◆重量を明示し、著しく重心の偏った荷物についてはその旨明示する。



### ④ 作業姿勢、動作

- ◆できるだけ身体を対象物に近づけ、重心を低くするような姿勢を取る。
- ◆床などから荷物を持ち上げる場合には、片足を少し前に出し、膝を曲げ、腰を十分に降ろして荷物がかかえ、膝を伸ばすことで立ち上がるようにする。
- ◆腰をかがめて行うときは呼吸を整え、腹圧を加えて行う。
- ◆荷物を持った場合には、背を伸ばした状態で腰部のひねりが少なくなるようにする。

#### 持ち上げる姿勢



好ましい姿勢



好ましくない姿勢

### ⑤ 取扱い時間

- ◆取り扱う物の重量や取り扱う頻度、運搬距離や速度などの作業内容に応じ、適度に小休止・休息をとって重量物を取扱う一連続時間を少なくする。

### ⑥ その他

- ◆必要に応じ、腰部保護ベルト、腹帯などを使用させる。

## 事例

- ①接着剤入りドラム缶（200Kg）を積み替え作業中、手がすべり倒れそうになり、支えようとしたとき、予想外に荷が重く腰を痛めた。
- ②パイプを積んだ台車（約200Kg）のキャスターの向きが変わり動かなくなり、台車の一方を持ち上げようとして腰を痛めた。
- ③床の抵抗により動きづらくなっている50Kgのホイールが入っている鉄製かごを中腰の作業姿勢で引き寄せようとして腰を痛めた。

### 【要因】

人力のみにより取り扱う重量としては重すぎる物を支えたり、動かそうとして腰部に急に強い力が加わったため。



- ④前屈みで膝を曲げない姿勢により、台車からジュースケースを持ち上げようとしたときに腰を痛めた。

### 【要因】

重量物を持ち上げるには不適切な姿勢により荷を持ち上げようとして、腰部に急に強い力が加わったため。



- ⑤プレス金型（25Kg）をトラックの荷台に乗せるため、金型を持ち上げた状態で体を右に回転させたときに腰を痛めた。
- ⑥積みづらい段ボール箱（19Kg）を積み込み高さまで持ち上げ、体を左に回転させたときに腰を痛めた。

### 【要因】

重量物を持ち上げた状態で腰部にひねり（回旋）を加えたため。



## 2——重症心身障害児施設などにおける介護作業

重症心身障害児施設などで介護の作業を行う場合には、次の対策を行って、作業の負担を少なくしましょう。また、肢体不自由児施設、特別養護老人ホームなどでの介護作業についても、次の対策に準じた対策を行いましょう。

### ① 作業姿勢、動作

- ◆中腰で行う作業などでは、適宜小休止・休息をとり、同一姿勢を長時間続けないようにする。
- ◆体重の重い入所児などの体位を変えたり、移動させるときは、複数の者で行う。

### ② 作業標準

- ◆使用機器、作業方法などに応じた作業標準を定める。

### ③ 介護者の適正配置

- ◆介護者の数は、作業内容や作業量に応じた適切な人数とするよう努める。

### ④ 施設及び設備の構造などの改善

- ◆入所児などの移送は、できるだけストレッチャーによって行うようにする。
- ◆浴槽の縁、洗身台やシャワーの高さなどは、介護者の身長に適合するものとする。
- ◆移動式洗身台、ローラコンベヤ付き洗身台、移動浴槽、リフトなどの介助機器の導入を図る。

### ⑤ ベッドの構造など

- ◆ベッドの高さは、介護者の身長に適合したものとする。

### ⑥ 付帯設備など

- ◆介護中に利用できる背もたれのある椅子や堅めのソファなどを配置し、くつろいで座れるようにする。

### ⑦ 休憩

- ◆休憩設備は、利用に便利で、くつろげるものとする。

### ⑧ その他

- ◆必要に応じ、腰部保護ベルト、腹帯などを使用させる。

### 事例

被介護者を風呂から移動式ベットに移そうとして、一人で抱きかかえたときに腰を痛めた。

#### 【要因】

介護作業において体位を変えたり、移動させたりするとき、複数の者で行わず、単独作業で行ったため。

また、腰部に負担のかかる作業姿勢により作業を行ったため。

