

# 社会福祉施設における労働災害防止のために ～腰痛対策・4S活動・KY活動～



## ～目次～

1. 社会福祉施設における労働災害の発生状況・・・・・・・・・・ 2 ページ
2. 腰痛対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3～5 ページ
3. 4S活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6 ページ
4. KY活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7～10 ページ
5. 安全衛生管理体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11 ページ
6. 労働災害事例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12 ページ

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署



「労働者の安全と衛生の確保」について詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。だくか、最寄りの都道府県労働局、労働基準監督署へお問い合わせください。

URL : <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei.html>

# 1. 社会福祉施設における労働災害の発生状況

**死傷者数は年々増加。腰痛、転倒で6割以上を占めます。**

労働災害による死傷者数は、全産業では減少傾向にありますが、社会福祉施設（老人介護施設、保育施設、障害者施設）における死傷者数は、年々増加しており、平成22年に被災した死傷者（休業4日以上）は5,533人に上ります。

事故の型別では、「動作の反動・無理な動作」（35%）「転倒」（29%）が6割以上を占めています。

図1 休業4日以上死傷者数の推移

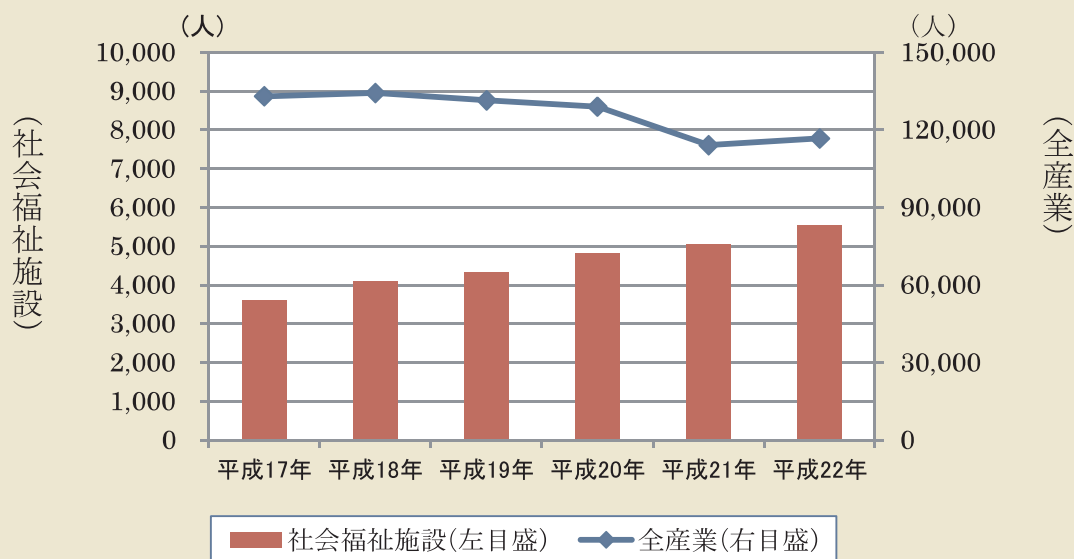
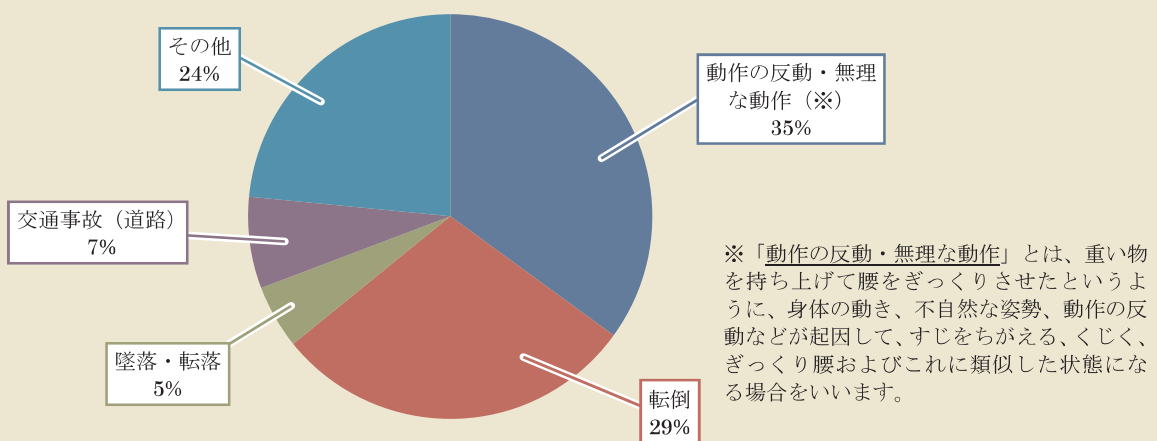


図2 社会福祉施設における事故の型別労働災害発生状況（休業4日以上、平成22年）



**労働災害防止は事業者の責務です。**

**社会福祉施設の安全衛生水準の向上と労働災害防止のために次のことをぜひ行ってください。**

- (ア)腰痛対策： 「動作の反動・無理な動作」 など災害防止に有効 ⇒ 3 ページ
- (イ)4S活動： 「転倒」「転落」 災害防止に有効 ⇒ 6 ページ
- (ウ)危険予知(KY)活動： 不安全行動による災害防止に有効 ⇒ 7 ページ

## 2. 腰痛対策

### (1) 腰痛とは

「腰痛」とは疾患（病気）の名前ではなく、腰部を主とした痛みや張りなどの不快感といった症状の総称です。一般に座骨神経痛（ごこつしんけいとう）を代表とする下肢（脚）の痛みやしびれを伴う場合も含まれます。腰痛は誰もが経験しうる痛みです。

### (2) 腰痛の要因

#### ① 動作要因・・・腰部に動的あるいは静的な過度の負担

「重量物を頻繁に取り扱う」「腰を深く曲げたり、ひねったりすることが多い」「長時間同じ姿勢で仕事をする」「不自然な姿勢が連続する」など。

#### ② 環境要因・・・腰部の振動、寒冷、床・階段での転倒など

「身体が寒冷にさらされる」「車輻運転などの全身振動に長時間さらされる」「職場が乱雑であり、安全な移動が困難である」など。

#### ③ 個人的要因・・・年齢、性別、体格、筋力、腰椎椎間板ヘルニアや骨粗しょう症などの既往症・基礎疾患の有無、精神的な緊張度など

「慢性化した腰痛を抱えている」「年齢とともに痛みが治りにくい」「腰が痛いときでも、小休止が取れない」「仮眠するベッドがないため、満足な睡眠が取れない」「夜間勤務が長い」「夜勤回数が多い」「職場にある機械・機器や設備がうまく使えない」「急いでいるため、一人で作業することが多い」など。

実際、腰痛のほとんどは、何か1つの要因によるものではなく、いくつかの要因が複合的に関与しています。



### (3) 腰痛予防対策の進め方

#### ① 作業姿勢と動作に関する注意

介護・保育では、前かがみ・中腰での作業や腰のひねりを長く保つ作業が多くなります。こうした作業による腰部負担を軽減するために「適宜小休止・休息を取る、他の作業と組み合わせる、などにより同一姿勢を長時間続けないようにさせること」を基本に、以下の作業姿勢と動作などに留意してください。

#### ●利用者を抱きかかえたりする場面

立位からベッド上にいる人を抱えあげる場合には、

- ・片足を少し前に出し、膝を曲げてしゃがむように抱え、この姿勢から膝を伸ばすようにして抱え上げる。
- ・両膝を伸ばしたまま上体を下方に曲げる姿勢を取らないようにする。

一人での抱き上げは腰痛の要因となることから、

- ・利用者の抱きかかえなどは複数の介護者で対応する。
- ・リフトなどの福祉機器を活用する。

#### ●立った状態で抱え、体の前方で保持する場面

- ・できるだけ身体の近くで支え、腰の高さより上に持ち上げない。
- ・背筋を伸ばしたり、身体を後に反らせたりしないようにする。

#### ●食事介助を行う場面

- ・腰部のひねりを避けるため、ベッドに横座りしての介助は避け、椅子に座って利用者の正面に向くか、ベッド上で「膝まくら」の姿勢を取る。



#### ② 作業標準の作成

作業標準とは仕事を行う上での手順や決め事のことです。作業標準は、使用する機器・設備、作業方法などの実態に応じたものとし、利用者の身体の状態別、作業の種類別の作業手順、職員の役割分担や時間管理、作業場所を明確にする必要があります。

#### ③ 介護者の適正配置

職員の数は、施設の構造、勤務体制、介護内容および利用者の心身の状況に応じて適正なものにする必要があります。腰痛予防の観点からは、特定の職員に腰部負担の大きい業務が集中しないように配慮することや作業量に見合った適切な人数を配置することが重要です。

#### ④ 施設および設備の構造の改善

適切な介護設備、機器などの導入と介護に関連した業務を行うための設備を整えることが重要となります。具体的には、介護ができる部屋の構造、浴槽の構造、ベッドの構造、付帯設備や休憩室などが該当します。

## 参考 腰痛予防体操(例)

1 関節の可動域を増加させる体操	
①	<p>1 仰向けで、片側の足を膝を伸ばして上げます。</p> <p>2 両肩は床につけたまま、その足を反対側に倒します。</p> <p>3 左右交互に1~2回ずつ、1日に3~4回行います。</p>
②	<p>1 腰よりやや低い机を用意します。</p> <p>2 台などを利用して、机の片側を腰よりやや高くします。</p> <p>3 図のように、くの字に乗って両足を垂れ下げます。</p> <p>約3分。1日2~3回行います。</p>
2 足の筋肉を伸ばす体操	
①	<p>1 足を交差して立ちます。</p> <p>2 前足は膝を軽く曲げ、後ろ足は膝を伸ばして、おじぎします。</p> <p>3 足を入れ替えて同じ動作をします。</p> <p>各10回、1日2~3回行います。</p>
②	<p>1 仰向けで、膝を伸ばして足を上げます。</p> <p>2 左右各20回ずつ、1日2~3回行います。</p>
3 胴体やお尻の筋力を増強させる体操	
①	<p>1 仰向けで膝を曲げ、軽くお尻を持ち上げます。</p> <p>2 20回を1日2回行います。</p>
②	<p>1 仰向けで、床と頭の間握り拳2つが入るくらいまで、上半身を上げます。このとき、5秒かけて上半身を上げて、5秒保持し、また、5秒かけて床に戻します。</p> <p>2 一連の動作として30~35回行います。</p>
③	<p>1 腹這いで、骨盤の下に枕を入れます。</p> <p>2 図のように、手を背中で組み合わせ、上半身を持ち上げます。</p> <p>3 20~25回、1日2~3回行います。</p>
④	<p>1 仰向けで、腕を頭の後ろに組みます。</p> <p>2 ゆっくりと左右交互に片足を上げます。</p> <p>3 20回、1日2回行います。</p>

## 3. 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（整理・整頓・清掃・清潔）の意味と進め方は次のとおりです。

### 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

- 進め方
- ① 不要な物の廃棄基準、判断がつかない物の要不要を判断する責任者を決める。
  - ② 4 Sゾーン（区域）ごとに、所属従業員全員が掃除し、不要な物を廃棄する（定期的に行う）。
  - ③ 施設長が定期的に巡回して整理の状況をチェックする。
  - ④ チェック結果により改善し、必要に応じ廃棄基準を見直す。

### 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

- 進め方
- ① 現状を把握する（置く物、置き場所、置き方、使用時の移動距離）。
  - ② 置く物の種類、置き場所、必要数量を決定する（種類・量とも絞り、移動距離を短くすること）。
  - ③ 場所ごとの管理担当者を決める。
  - ④ 取り出しやすく、しまいやすい置き方を決める。
  - ⑤ 定期的にチェックし、必要に応じ改善する。

### 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



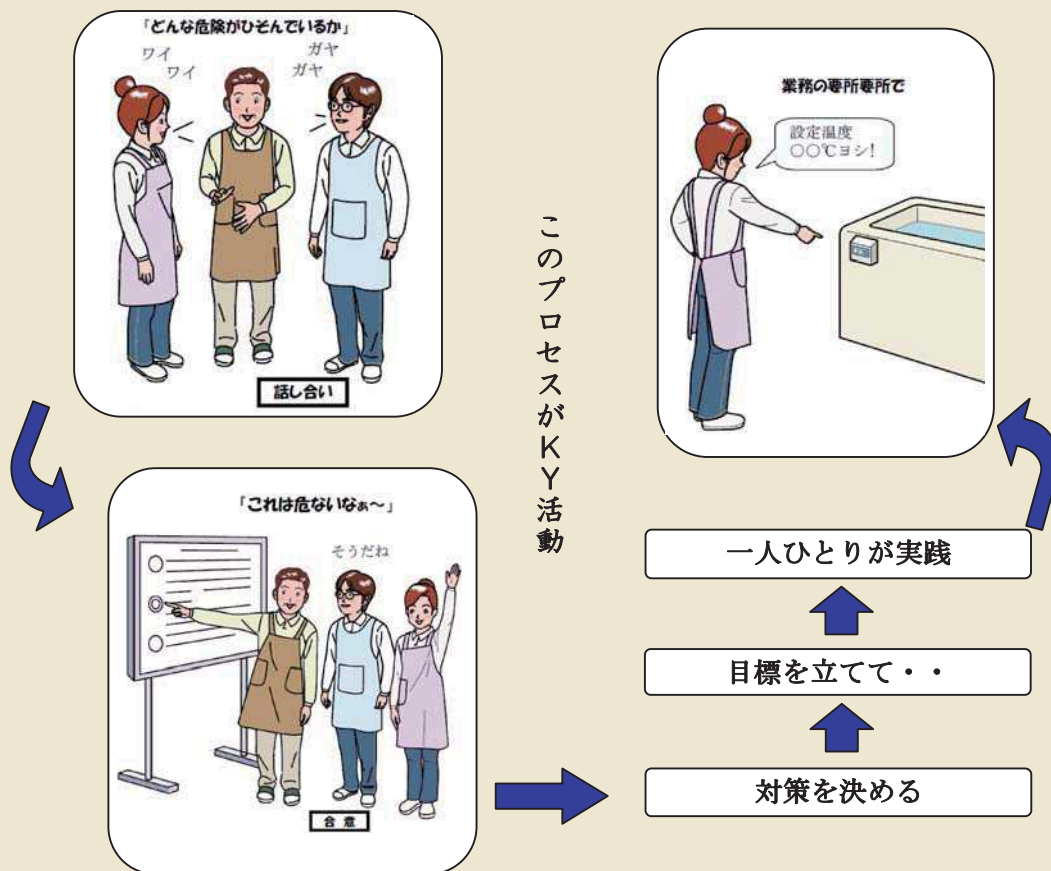
## 4. KY活動

人間は誰でも、つい「ウっかり」したり、「ボンヤリ」したり、錯覚をします。横着して近道や省略もします。このような人間の行動特性が誤った動作などの不安全行動（ヒューマンエラー）をもたらし、事故・災害の原因となります。これらは、通常の慣れた業務で起こりがちです。

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。

なお、KY活動推進に必要な手法を習得するための危険予知訓練をKYT（T＝トレーニング）と呼んでいます。

### みんなで安全「先取り」の話し合い



# KYTの手法

## 指差し呼称で安全確認

事故・災害が発生する原因に人間特性の確認不足が関わっていることから、行動の要所要所(危険のポイント、誤操作のポイント)で、対象を見つめ、しっかり指を差して、確認すべきことを「〇〇ヨシ!」とはっきりした声で呼称します。一人ひとりが行うこの「指差し呼称(確認行動)」は労働災害防止のための重要な手法です。

社会福祉施設では、利用者の前で大きな声や動作ができない場合もあります。それでも、しっかり確認することは必要です。声を出さずに手で触れて確認するなど状況に合った方法を工夫しましょう。

### 〈行動の要所要所での指差し呼称(基本型)〉



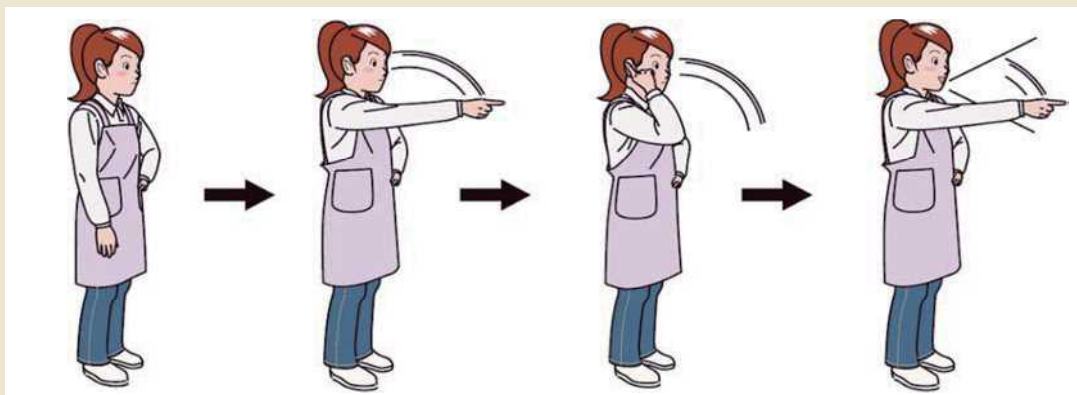
キビキビとした  
動作で!



背筋を伸ばして

親指を中指にかけた縦拳の形から、人差し指をまっすぐに突き出すと締まった形になります。

- ① 対象を見る
- ② 指を差し
- ③ 耳元へ
- ④ 振り下ろす



- ・呼称項目「〇〇」と唱えながら
- ・右腕を伸ばし
- ・人差し指で対象を指差し
- ・対象をしっかり見る

- ・右手を耳元まで振り上げながら
- ・本当に良いかを考え確かめる

- ・確認できたら
- ・「ヨシ!」と唱えながら
- ・確認対象に向かって振り下ろす

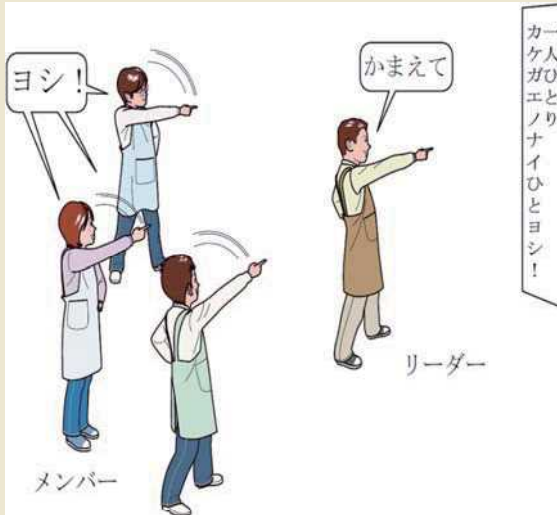


## 指差し唱和で一体感・連帯感づくり

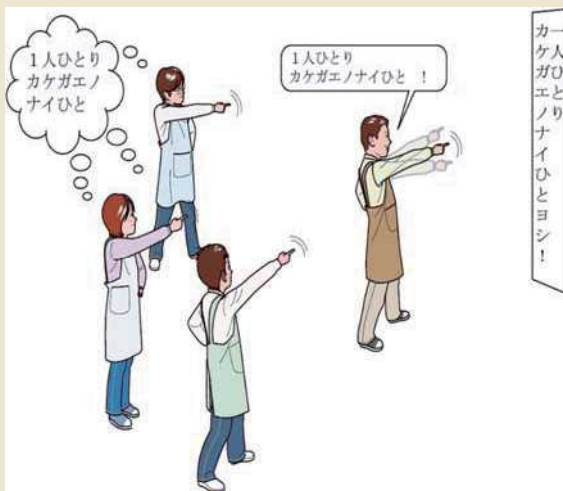
「指差し唱和」は、全員でスローガンなどの対象を指差し、唱和することで仲間同士の一体感・連帯感を高める手法です。一般的に、朝礼や終礼時にスローガンを唱和したり、KYTの確認項目を唱和して実行を誓い合います。

「タッチ・アンド・コール」は指差し唱和の一種で、メンバー全員で手を重ね合わせたりして触れ合いながら行います。仕事にかかる前やKYTの締めくくりなどで実施します。全員のスキンシップで行うこの手法は、メンバーの一体感・連帯感を盛り上げ、チームワークづくりに役立つ手法です。

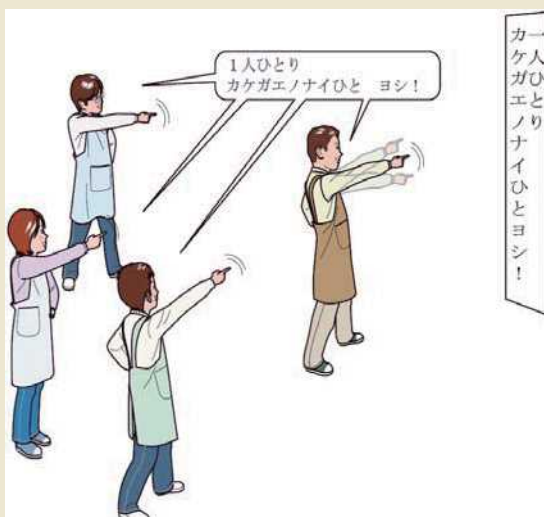
いずれも、単独の安全確認行動として行う「指差し呼称」とはねらいが異なります。



- ・左手は腰に
- ・右手で対象を指差す



- ・リーダーは、一文字一文字、目と指で追いながら読み上げる
- ・メンバーは、リーダーが読み上げている文字を声に出さずに目と指で追う



- ・リーダーの「ヨシッ！」を合図に
- ・全員で声をそろえて唱和する

## タッチ・アンド・コールのやり方

指差し唱和と同様、リーダーの「～ ヨシ！」に続いて、全員で「～ ヨシ！」と指差し唱和をします。

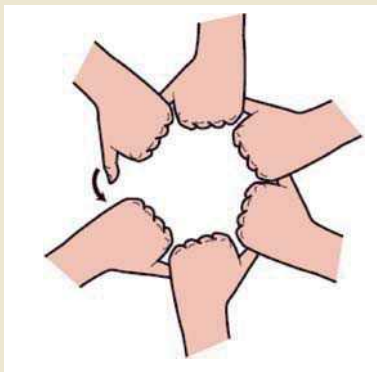
KYTの研修会で行っているタッチ・アンド・コールの型の例を以下に3種類示します。チームの人数に応じて3種類を使い分ければよいでしょう。

### ①タッチ型（7～8人以上）



- ・円陣をつくる
- ・左隣りの人の右肩に左手を置く
- ・右手人差し指で円陣の中央を指す

### ②リング型（5～6人）



- ・円陣をつくる
- ・左手で左隣りの人の親指を握り合いリングをつくる
- ・右手人差し指でリングの中央を指す

### ③手重ね型（4～5人以下）



- ・円陣をつくる
- ・リーダーは左手を上向きにして中央に差し出す
- ・メンバーはその上に左手を下向きにして重ね合わせる
- ・右手人差し指で重ね合わせた左手を指す

## 5. 安全衛生管理体制

労働安全衛生法では、職場における労働者の安全と健康の確保を推進するため、事業規模や業種に応じた安全衛生管理体制を整備することを事業者には義務づけています。

安全衛生管理体制は、事業場の従業員全員が協力して安全衛生を進めていくために必要なものです。

図3 事業場規模別安全衛生管理体制

業種 規模 (労働者数)	社会福祉施設 (労働安全衛生法 施行令2条3号の業種)
50～999人 <sup>※</sup>	<p>事業者</p> <p>→ 産業医</p> <p>↓</p> <p>衛生管理者 規模に応じ1～3人</p> <p>↓</p> <p>衛生委員会</p>
10～49人	<p>事業者</p> <p>↓</p> <p>衛生推進者</p> <p>↓</p> <p>安全衛生懇談会の実施など 労働者の意見を聴く機会を設けること</p>
1～9人	<p>事業者</p> <p>↓</p> <p>安全衛生懇談会の実施など 労働者の意見を聴く機会を設けること</p>

※1,000人以上の事業場においては、これらに加え総括安全衛生管理者の選任をする必要があります。また、衛生管理者についても規模に応じ3～6人選任してください。

### 安全衛生推進の重要な柱

#### (1) トップの経営姿勢

職場の安全衛生はまず、「働く人、誰一人ケガをさせない」という経営トップの厳しい経営姿勢から活動が始まります。

#### (2) 管理者による実践

管理者である施設長、課長、係長、責任者（リーダーなど）が、業務の中に安全衛生を一体のものとして組み込んで、率先垂範して実践します。

#### (3) 職場自主活動の活発化

一人ひとりが危ないことを危ないと気づき、自主的、自発的に安全行動をとります。

## 労働災害事例

社会福祉施設での労働災害の代表的な事例を紹介します。

事故型	年齢	性別	概要
動作の反動、無理な動作	32	男	入浴後、利用者の着衣介助を行いストレッチャーへ職員2名で抱きかかえるように持ち上げた際、腰に痛みが走った。
動作の反動、無理な動作	37	女	入浴介助中に、利用者の体を浴槽から引き上げる際、誤って腰に負担がかかり、激痛で動けなくなった。
動作の反動、無理な動作	22	女	利用者が車いすからずり落ちそうになっていたので姿勢を正そうと介助した際に、右足をひねり負傷した。
動作の反動、無理な動作	26	女	利用者のトイレ介助中、利用者が便座から立ち上がる際、転倒しそうになり、それを支えた時に、右手首をひねり負傷した。
転倒	51	男	デイサービス施設内で、利用者を車イスから介護ベッドに移乗時、足元に伸びていたベッドのコードに左足をとられて転倒し、左足アキレス腱を断裂した。
転倒	62	女	入浴介助中に、次に入浴する利用者を迎えに行く際、浴室から廊下に出た所で滑って転倒し、顔面と左足を打撲した。
転倒	67	女	利用者の夕食の下膳のためワゴン車を厨房に持って行き、引き返す時、床が濡れていて、左足が滑り、右膝をついたところ骨折した。
墜落、転落	29	男	脱衣室へ着替えを届けるために階段を降りる際、スリッパが滑り階段から転落して、腰部と左腕を打撲した。
切れ、こすれ	38	男	老人ホームの厨房で調理中、野菜スライサーで右手中指を切断した。

社会福祉施設における安全衛生対策 ～腰痛対策・KY活動・4S活動～

●関連ホームページ●

厚生労働省「安全衛生関係リーフレット等一覧」のページ

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/index.html>

(H23.12)