

介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト

★チェックをする前に必ずお読みください。

【目的】

この「介護作業者の腰痛対策チェックリスト」(以下「チェックリスト」という。)は、「危険性又は有害性等の調査(リスクアセスメント)」の手法を踏まえて、介護作業において腰痛を発生させる直接的又は間接的なリスクを見つけ出し、リスク低減対策のための優先度を決定、対策を講じ、介護作業者の腰痛を予防することを目的としています。

【対象・チェックリストの活用】

チェックリストの記入者は、介護作業に従事する方です。自分自身の作業内容や作業環境をチェックすることで、腰痛を引き起こすリスクを明確にすることができます。

チェックリストを職場全体で実施することにより、他の作業者が感じたリスクについても情報が得られ、リスクに対する共通の認識を持つこともできます。

また、事業者はチェックリストの結果を踏まえ、優先順位を決めるとともに、リスク低減のための対策を講じることが必要です。

さらにリスク低減対策を検討するための参考として対策例を掲載しています。

【内容・使用手順】

チェックリストは、「リスクの見積り」と「チェックリスト」の本体から成ります。

「チェックリスト」の本体への記入は、「リスクの見積り」に記載された評価の基準を目安にします。「チェックリスト本体のリスクの見積り」欄の該当する評価に○印をつけ、それぞれの介護作業の「リスク」を決定します。「リスクの見積り」は、評価の例として掲載しています。

【チェックリストの本体への記入】

1. 該当する介護サービスの□にチェック(レ)を入れてください。
2. 行っている介助作業の□にチェック(レ)を入れてください。該当する介助作業がない場合は、「その他」の項目に作業内容を書き込んで使用してください。
3. 「リスクの見積り」の該当する評価に○を付けてください。

「リスク」は、その評価の一例として「リスクの見積り」において、a評価が2個以上で「高」、a評価が1個含まれるか又は全てb評価で「中」、bとcの評価の組み合わせ又は全てc評価で「小」としています。該当するものに○を付けてください。

〈チェックリスト記入例〉

②介助作業	具体的な作業内容	③リスクの見積り				
		作業姿勢	重量負荷	頻度/作業時間	作業環境	リスク
□着衣時の 移乗作業	ベッド⇄車椅子	a. 不良	a. 大	a. 頻繁	a. 問題あり	高
	ベッド⇄ポータブルトイレ 車椅子⇄便座 車椅子⇄椅子	b. やや不良	b. 中	b. 時々	b. やや問題	中
	などの移乗介助	c. 良	c. 小	c. ほぼなし	c. 問題なし	低

【事業者の皆様へ】

1 介護作業者の皆様へ配布する際の留意事項

チェックリストの氏名などの記入欄には職場名や氏名などの基本事項のほか、身長、体重、年齢などの個人情報を含む記入欄を設けていますが、必ずしも全てを記入していただく必要はありません。これらは介護作業における腰痛対策を推進する際、必要に応じて記入していただくために設けています。

介護作業者の皆様にチェックリストを配布する際は、使用目的を明確にし、記入すべき記入欄について理解を得ていただくよう配慮してください。

2 腰痛予防を推進するための対策について

介護作業者の腰痛予防を進めるため、「職場における腰痛予防対策指針－抜粋－」を添付いたしましたので、対策を推進する際の資料としてご活用ください。

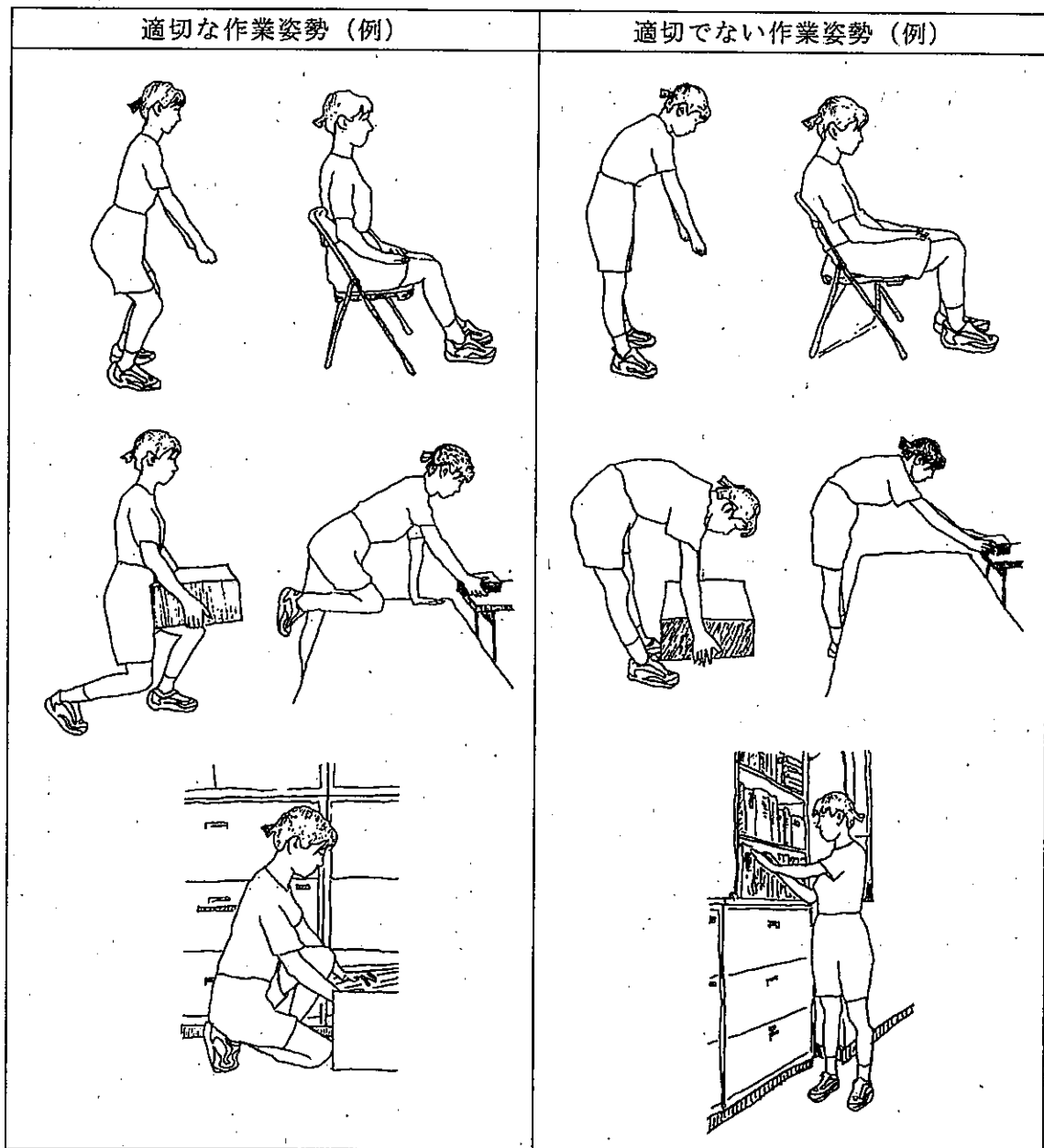
なお、職場における「腰痛予防対策指針及びその解説」の全文につきましては、下記のホームページをご参照ください。

(http://www.jaish.gr.jp/anzen_fts/FTS_HOU_DET.aspx?joho_no=903)

【リスクの見積り】(例)

【作業姿勢】

作業姿勢	基準 (内容の目安)	評価
大いに問題がある	<ul style="list-style-type: none"> 前屈、中腰、坐位姿勢になる作業において、適切な作業姿勢ができていない。 腰をひねった姿勢を長く保つ作業がある。 不安定で無理な姿勢が強いられるなど。 	a 不良
やや問題がある	<ul style="list-style-type: none"> 前屈、中腰、坐位姿勢になる作業において、適切な作業姿勢を意識しているが十分に実践できていない。 	b やや不良
ほとんど問題なし	<ul style="list-style-type: none"> 適切な作業姿勢を実践している。 	c 良



〔重量負荷〕

重量負荷	基準（内容の目安）	評価
かなり大きい	・要介護者または重量物を持ち上げるなどの作業において、介護作業員 1 人あたりの重量負荷が 20kg 以上になる。	a 大
やや大きい	・要介護者または重量物を持ち上げるなどの作業において、介護作業員 1 人あたりの重量負荷はあるが 20kg 未満である。	b 中
小さい	・重量負荷はほとんどない。	c 小

〔作業頻度・作業時間〕

頻度	基準（内容の目安）	評価
頻繁にある	・腰に負担のかかる動作が 1 時間あたり十数回になる。 ・腰に負担のかかる動作が数回程度連続することが切れ目なく続く。	a 頻繁
時々ある	・腰に負担のかかる回数が 1 時間あたり数回程度である。 ・腰に負担のかかる動作が連続することがあるが、腰部に負担の少ない軽作業との組合せがある。	b 時々
あまりない	・腰に負担のかかる回数が 1 日に数回程度	c ほぼなし

作業時間	基準（内容の目安）	評価
時間がかかる	・同一姿勢が 10 分以上続く作業がある。	a 長い
やや時間がかかる	・同一姿勢が数分程度続く作業がある。	b やや長い
あまりない	・同一姿勢が続くような作業はほとんどない。	c 短い

〔作業環境〕

作業環境	基準（内容の目安）	評価
大いに問題がある	・作業場所が狭い（作業場所が確保できない）、滑りやすい、段差や障害物がある、室温が適切でない、作業場所が暗い、作業に伴う動作、姿勢を考慮した設備の配置などがなされていない。	a 問題あり
やや問題がある	・対策が講じられてある程度問題は解決されているが、十分ではない	b やや問題
ほとんど問題はない	・適度な作業空間がある、滑り転倒などの対策ができていて、段差や障害物がない、適切な室温が保たれている、適切な明るさである、作業に伴う動作、姿勢を考慮した設備の配置などが配慮されている。	c 問題なし

【リスク】(例)

それぞれの介助作業でのレベル「a」、「b」、「c」の組合せによりリスクの程度を見積り、リスク低減対策の優先度を決定します。次の表は、その一例です。

リスク	評価の内容	評価
高	「a」の評価が2個以上含まれる	腰痛発生リスクは高く優先的にリスク低減対策を実施する。
中	「a」の評価が1個含まれる、又は全て「b」評価	腰痛発生のリスクが中程度あり、リスク低減対策を実施する。
低	「b」と「c」の評価の組合せ、又は全て「c」評価	腰痛発生のリスクは低いが必要に応じてリスク低減対策を実施する。

【リスクの見積り(例)及び 介護作業者の腰痛対策チェックリストについて】

ここで示した「リスクの見積り」及び「介護作業者の腰痛対策チェックリスト」はリスクアセスメントの手法を踏まえて、その例として作成しました。

施設などによって介護作業者の職場環境もそれぞれ異なること等から、必要に応じて本票の例を参考に、皆様の施設などにあつたリスクの見積り、チェックリストを作成してください。

職場環境などを踏まえて、評価基準の変更、リスクの見積りの点数化などの方法もあります。

介護作業者の属する作業チェックリスト

職場名:		記入日: 年 月 日	
氏名:		性別: 男・女	年齢: 歳
身長: cm	体重: kg	腰痛の有無: 有・無	

①介護サービス: <input type="checkbox"/> 施設介護 / <input type="checkbox"/> ロデイケアサービス / <input type="checkbox"/> 在宅介護									
②分類	③具体的な作業内容	④リスクの発生					リスク	⑤リスクの要因	⑥リスクを発生させるための対策項目(要)
		作業姿勢	重量負荷	頻度/作業時間	作業環境	リスク			
<input type="checkbox"/> 着衣時の移乗介助	ベッド⇄車椅子 ベッド⇄ポータルトイレ 車椅子⇄便座 車椅子⇄椅子 車椅子⇄ストレッチャー などの移乗介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	・前屈や中腰姿勢での肩・腰の負担 ・要介護者との距離が遠く不安定な姿勢での移乗など	・フロントスライディングボード等の移乗介助に適した介護用具を導入する ・身体を近くで支え、肩の高さより上に持ち上げない ・背筋を伸ばし、身体を後ろに反らさない ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休憩、他の作業との組合せ等を行う ・特定の介護者に作業が集中しないよう配慮する	
<input type="checkbox"/> 非着衣時の移乗介助	要介護者が履を着ていない時の入浴、身洗、洗濯に伴う移乗介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	・介護者が履を履けないことでの不安定な抱え上げ ・前屈や中腰姿勢での移乗 ・手が滑るなどの不意な事故で腰に力を入れる、ひねるなど	・リフト等の介護用具と介護者のための区画、入浴用ベッドなどの介護器具を確保する ・身体を近くで支え、肩の高さより上に持ち上げない ・背筋を伸ばし、身体を後ろに反らさない ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休憩、他の作業との組合せ等を行う ・特定の介護者に作業が集中しないよう配慮する	
<input type="checkbox"/> 移動介助	要介護者を支えながらの歩行介助、車椅子での移動介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 長い b やや長い c 短い	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	・前屈や中腰姿勢、要介護者を抱えての移動 ・要介護者と介護者との体重の不一致 ・要介護者が倒れそうになることで腰に力を入れる、ひねるなど	・杖、歩行具、介助用ベルト等の介護用具、ホスリなどの設備を確保する ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する ・滑り止めを履面に貼る等の障害となるような段差などを設けない	
<input type="checkbox"/> 食事介助	座位姿勢のとれる要介護者の食事介助、ベッド端での食事介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 長い b やや長い c 短い	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	・体をひねったり、バランスの悪い姿勢での介助 ・長い時間に及ぶ同一姿勢など	・椅子に座って、介護者の正面を向くベッド上では、肩の高さを調整する ・同一姿勢を長く続けない	
<input type="checkbox"/> 体位変換	褥瘡などの障害を予防するための体位変換、寝ている位置の修正、ベッドまたは布団から要介護者を起き上げさせる介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	・前屈や中腰姿勢で要介護者を支えたり、押し上げたり、持ち上げたりする介助など	・ベッドは要介護者の移動が容易で高さ調節が可能なものを使用するとともに、活用する ・傾力要介護者を身体を近くで支える ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する	
<input type="checkbox"/> 清拭介助 整容・更衣介助	要介護者の体を拭く介助、衣服の脱着衣の介助、身だしなみの介助など	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	・体をひねったり、バランスの悪い姿勢、前屈や中腰姿勢での介助など	・ベッドは高さ調節が可能なものを使用するとともに、活用する ・傾力要介護者を身体を近くで支える ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休憩、他の作業との組合せ等を行う	
<input type="checkbox"/> おむつ交換	ベッドや布団上でのおむつ交換	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	・前屈や中腰姿勢で要介護者の身体を持ち上げたり支えたりする介助など	・ベッドは高さ調節が可能なものを使用するとともに、活用する ・傾力要介護者を身体を近くで支える ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休憩、他の作業との組合せ等を行う	
<input type="checkbox"/> トイレ介助	トイレでの排泄に伴う脱着衣、洗浄、便座への移乗などの介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	・狭いトイレでの前屈や中腰姿勢で要介護者の身体を持ち上げたり支えたりする介助など	・介護所、トイレ等の介護用具、ホスリなどの設備を確保する ・傾力要介護者を身体を近くで支える ・動作に支障がないよう十分な広さを有する作業空間を確保する	
<input type="checkbox"/> 入浴介助	一般浴、機操浴における服の脱着衣、入浴、身洗、洗濯などの介助	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	・無理な姿勢や前屈、中腰姿勢での洗髪、洗髪などの介助 ・滑りやすい床で急に腰屈む力が入る動作など	・浴槽または身槽などの介護用具を導入する ・足元、膝関節のための設備の確保をする ・浴槽、身槽、シャワー設備などの設置は、介護者の移動の邪魔をできるだけ少なく、シャワーの高さなどは介護者の身長に適合し、そのとすを、滑りにくい材質などを使用する ・傾力要介護者を身体を近くで支える ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する	
<input type="checkbox"/> 送迎業務	送迎車への移乗、居室から送迎車までの移動など	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	・送迎車への車椅子の乗り下ろし ・要介護者を抱きかかえての移動、移乗など	・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する ・傾力要介護者を身体を近くで支える ・滑り止めを履面に貼る等の障害となるような段差などを設けない	
<input type="checkbox"/> 生活援助	調理、洗濯、掃除、買い物など	a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 長い b やや長い c 短い	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低	・前屈や中腰姿勢での作業 ・長い時間に及ぶ同一姿勢など	・腰に負担のかかりにくいモップなどの生活用品を使用する ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休憩、他の作業との組合せ等を行う	
<input type="checkbox"/> その他		a 不良 b やや不良 c 良	a 大 b 中 c 小	a 頻繁 b 時々 c ほぼなし	a 問題あり b やや問題 c 問題なし	高 中 低			