

事業名 ふくしま介護腰痛ゼロ事業



一般社団法人
福島県理学療法士会
FUKUSHIMA PHYSICAL THERAPY ASSOCIATION

【事業目的】

中高年齢介護労働者の腰痛リスクを低減させるため「運動療法」「介助技術」「福祉機器」の三つの分野において包括的に支援を行い、労働寿命の延伸につなげる

【対象】

原則40歳以上の介護従事者

【事業実施期間】

令和4年10月1日～令和5年3月31日

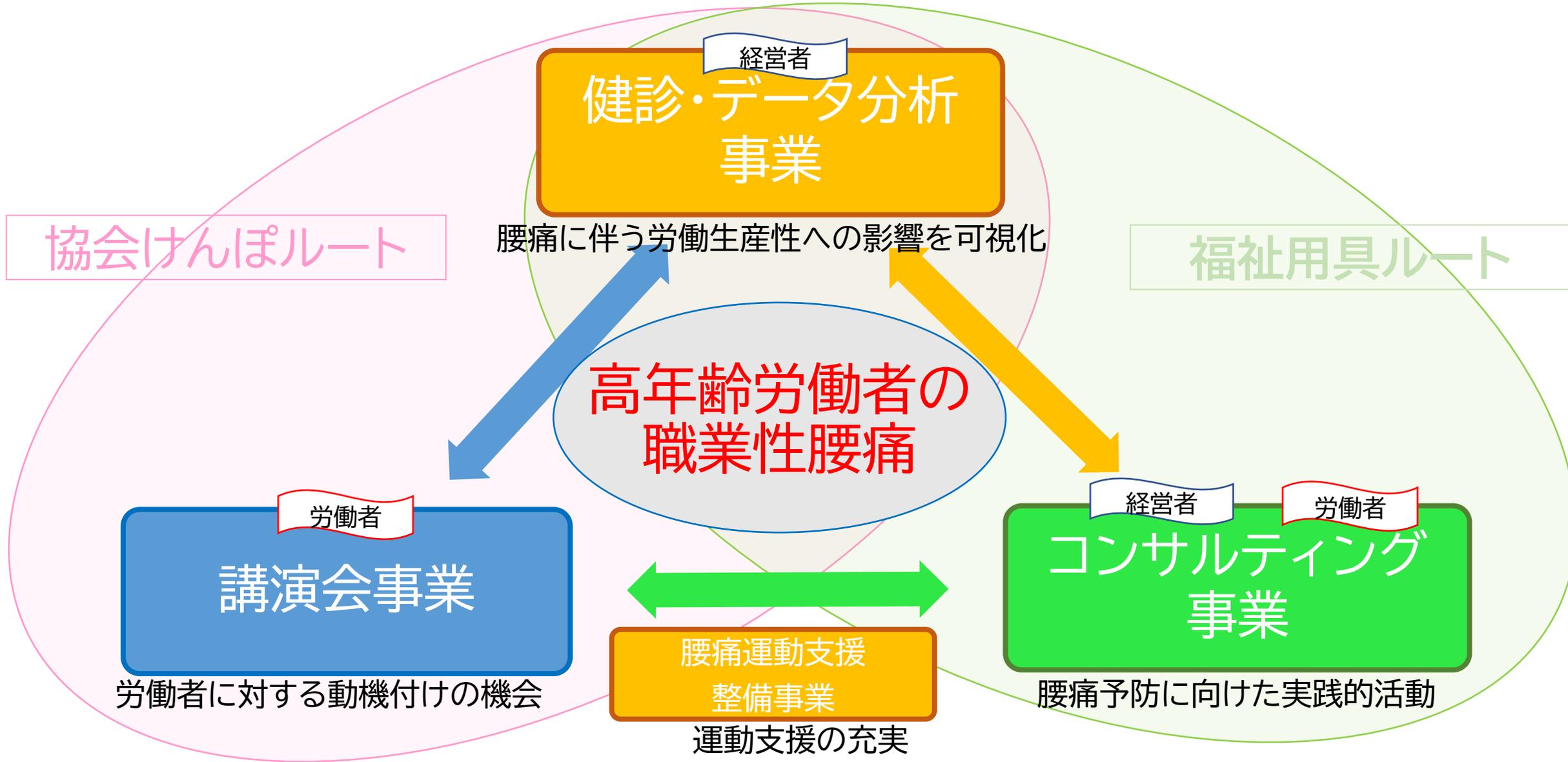
【事業実施結果の概要】

- ①協会けんぽ事業 4事業所 20名
- ②出張支援セミナー(移乗支援) 4事業所 30名参加
- ③データ分析事業 1事業所 8名実施
- ④腰痛運動支援整備事業 パンフレットならびに動画コンテンツ作成

【次年度以降に実施予定の事項】

- ①協会けんぽ事業
- ②出張支援セミナー(移乗支援)
- ③データ分析事業
- ④腰痛運動支援整備事業

「ふくしま介護腰痛ゼロ事業」



講演会事業

協会けんぽ福島支部における 健康事業所宣言の事業所に対する腰痛研修事業

4事業所20名の参加

- ◇形式: 対面研修3事業所、WEB研修1事業所
- ◇内容: 腰痛症の原因と対策: 3事業所
腰痛予防の為に介助技術について: 1事業所
- ◇業種: 食品加工販売業①、医療福祉業②、電気設備業①

腰痛予防セミナーのご案内

皆様から腰痛症に対する運動指導や介護技術と関心の高い理学療法士が講師となり開催いたします。
介護現場での腰痛改善の他、腰痛予防などにご参加ください。

セミナーテーマ: 以下の3つのテーマからお選びいただけます。(組み合わせも可能です。)

<p>腰痛症の原因と対策について</p> <p>腰痛の発生原因や悪化の要因などについて、専門の理学療法士がわかりやすく解説します。 また、腰痛予防の具体的な予防や運動の方法についても実技を交えてお話しします。</p>	30分コース ミニ講座 (実技のワンポイントアドバースあり)
<p>腰痛予防に向けた介助技術の理論と実習 (介護事業所向け)</p> <p>実際の介護現場で行われている介助技術について、腰痛予防の観点から解説します。 また、実用場面での介助方法の実演場面もご紹介します。</p>	60分コース 実習指導付き講座
<p>腰痛予防に向けた福祉用具の活用 (介護事業所向け)</p> <p>実際の介護現場で使用されている福祉用具について、腰痛予防の観点から解説します。 また、実用場面での福祉用具の活用方法についてもご紹介します。</p>	

講師: 福島県理学療法士会 所属の理学療法士



協会けんぽ福島支所まで FAX (024-523-3941) または電話でお申し込みください。

事業所名	みりびな
姓 名	担当者
T E L	番号
F A X	

研修希望日の2ヶ月前までにお申し込みください。
研修はオンライン (ZOOM) での開催になります (対面をご希望の場合は、別途ご連絡ください)

希望テーマ

- ①腰痛症の原因と対策
- ②腰痛予防に向けた介助技術の理論と実習
- ③腰痛予防に向けた福祉用具の活用

第一希望日	令和 年 月 日 ()	時 分	第二希望日	令和 年 月 日 ()	時 分

※この事業は、公益社団法人日本理学療法士会の「高齢化社会の健康増進に関する多岐にわたる事業」の一環で行われます。多くの方が健康増進に力を尽くすことに貢献し、出来るだけ多く継続して実施できるよう、より早期から理学療法士が介入することで腰痛予防を支援することを目的としています。

お問い合わせ先: 企画総務グループ (TEL: 024-523-3918)



コンサルティング事業

介護施設に対する移乗介助技術の研修事業 ①身体介助技術 ②福祉用具活用

4事業所36名の参加

◇形式:対面研修2事業所、WEB研修2事業所

◇内容:移乗動作に対する身体介助技術研修
移乗動作に必要な福祉用具活用実習



2-4. 腰部負担軽減に向けての介助技術のポイント

POINT 1 骨盤位置を確認する

- ①出来るだけ相手の骨盤より低い位置
- ②出来るだけ相手の骨盤に近い位置



3. 移乗動作編

2) 移乗時のポイント ③ 重心を落とす



重心を下げると臀部が持ち上がる

移乗を補助するための福祉用具

スライディングボード



【特徴】

- ・座ったままお尻を滑らせて移乗可能
- ・表面は滑りやすく裏面には滑り止め層付き
- ・高い強度と優れた柔軟性で、様々な移乗先に対応
- ・両端を折り曲げられ、突起物などから身体を保護

◇使い方の方法とポイント



向う方向が低くなるように
ベッドと車椅子を設定します



お尻が半分程度ボードに
乗っている状態にセッ
ティングします



体を支えて片側のお尻に体
重が乗るようにすべらせて
移乗します

ボードの裏面に滑り止めがついているため縦て入れたり、抜いたりします

移乗・移動を補助するための福祉用具

介助用ベルト



【特徴】

- ・よりしっかりと収納できるスライド式ハンドル付き
- ・身体に食い込みにくく支持しやすい幅広ベルト
- ・全面にハンドル付き

◇使い方の方法とポイント



ベルトをつける位置は骨盤
の直上、ウエストをしめサ
イズの調整を行います



移乗：持ち手に掴まっても
らうことで支えることが可
能になり、移乗時の不安感
が軽減されます



移動：介助歩行の際に掴
まってもらうことで体を支
えて介助が可能になります

ベルトをしっかり付け外れないようにサイズを合わせてください。

健診・データ分析事業

企業単位ごとの腰痛の実態ならびに高年齢労働者に対する 離職リスクに対する分析調査

1. 企業情報ならびにアンケート基本情報

- 1) 企業情報(業種、従業員数等)
- 2) アンケート基本情報(回答率)

2. 腰痛症の実態調査

- 1) 腰痛症の有無と重症度割合
- 2) 腰痛による労働生産性の損失額(QQmethod)
- 3) その他(運動の実施、仕事の不安、発症時期・・)
- 4) STarT Back:慢性・難治化リスク

3. 中高年齢労働者の離職リスク

- 1) 日本理学療法士協会アセスメントシート
- 2) 仕事の継続に対する不安



入力フォームの作成ならびに
自動集計・自動出力のシステムを作成

腰痛に関するアンケート

一般社団法人 福島県理学療法士会

「腰痛に関するアンケート」ご協力をお願い

事業所*

選択してください

コンサルティング事業

健診・データ分析事業

福祉用具事前導入調査

定員数	L字柵	トランスファー ボード	跳ね上げ式車い す
20		0	17
100	100	0	50
100	58	10	31
100	25	10	80
70	10	4	4
170	70	2	15

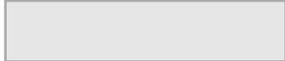
「アンケートシステム」 Web更新システム

 サイトを表示  管理画面トップ

▶ 事業所管理
+ 新規登録
☰ 登録一覧
▶ アンケート管理
+ 新規登録
☰ 登録一覧
▶ 回答管理
☰ 回答・集計結果出力

回答管理 | 登録一覧

ID	アンケート名	事業所名	回答数/ 従業員数	CSV DL	集計結果 DL
0001	腰痛に関するアンケート	[Redacted]	8 / 13	DL	DL
0001	腰痛に関するアンケート	[Redacted]	0 / 56		
0001	腰痛に関するアンケート	[Redacted]	16 / 111	DL	DL
0001	腰痛に関するアンケート	[Redacted]	1 / 63	DL	DL
0001	腰痛に関するアンケート	[Redacted]	0 / 64		
0001	腰痛に関するアンケート	[Redacted]	0 / 150		
0001	腰痛に関するアンケート	[Redacted]	0 / 48		
0001	腰痛に関するアンケート	[Redacted]	2 / 173	DL	DL



御中

職業性腰痛ならびに中高年齢労働者の離職リスクに関する アセスメント報告書

2023年 02月 17日



一般社団法人 福島県理学療法士会

〒963-0547 福島県郡山市喜久田町卸1丁目1-1

南東北総合卸センター協同組合 2F

電話/FAX:024-954-8488

E-mail:jimukyoku@fukushima-pt.com

この度はアンケート調査にご協力いただき、ありがとうございました。
本報告書は貴事業所における職業性腰痛の実態と高年齢労働者の離職リスクを集計・分析したの
になります。各業種において人材不足が懸念される中、腰痛症は労働生産性を大きく低下させる要因の一つ
であり、離職リスクとしても重要な症状となっております。
また高年齢労働者は様々な理由で就業の継続が困難となりやすく、それらの要因を把握することは、従業
員の皆様が長く働き続けるためにも大切な情報となります。
本報告書をご参考にして頂き、貴事業所の従業員様の健康の支援にお役立ていただければ幸いです。

1. 企業情報ならびにアンケート基本情報

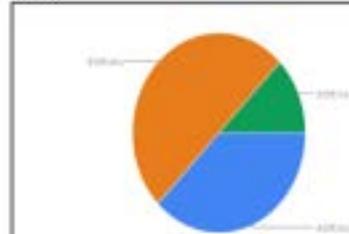
1) 企業情報

事業所名	
業種	医療、福祉
従業員数	13
ご担当者様	様
ご連絡先電話番号	

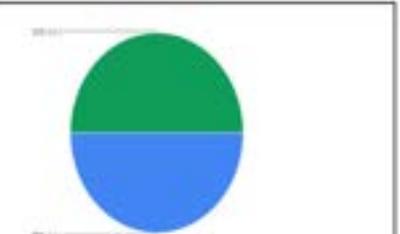
2) アンケート基本情報

回答数	8	件
回答率	61.5	%

年齢

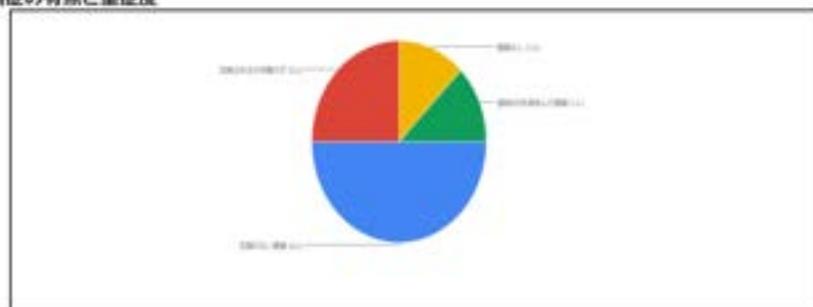


性別



2. 腰痛症の実態調査

1) 腰痛症の有無と重症度



	全国データ	事業所データ
腰痛なし	16.6%	12.5%
支障のない腰痛	45.9%	50%
支障はあるが休職せず	12.9%	25%
連続4日未満休んだ腰痛	15.0%	12.5%
連続4日以上休んだ腰痛	9.6%	0%

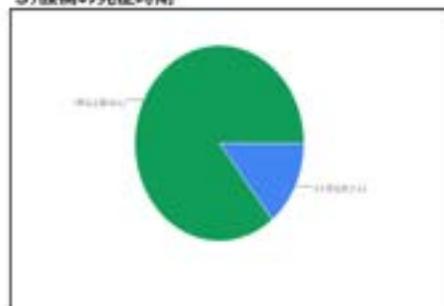
*全国調査のデータ(65,000名, Fujii T, Matsudaira K, Eur Spine J22,2013)

2) 腰痛による労働生産性の損失額(推計*)

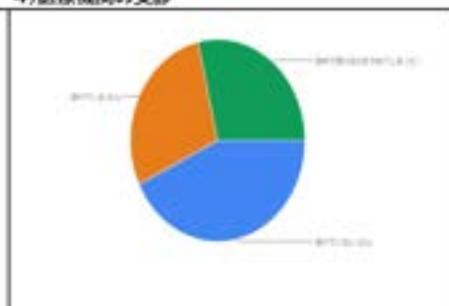
腰痛に伴う企業の損失額(3か月あたり)
 損失額の総額: ¥950,400
 損失額の集計対象人数: 8人
 損失額の平均: ¥135,771

推計方式: GQmethod(健康問題による労働生産性の損失)を把握するための員外損失額=パフォーマンスの低下率×8時間(一日あたりの労働時間)×有症状日数×時給(1,500円)
 *事業所の平均時給を推計調査から、労働者に該当する労働

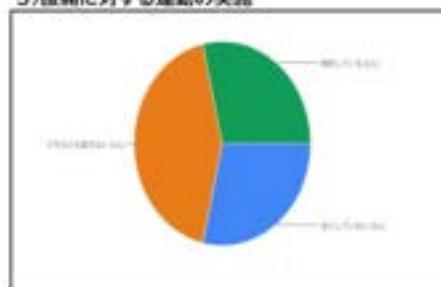
3) 腰痛の発症時期



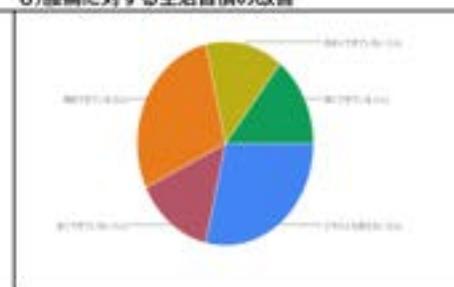
4) 医療機関の受診



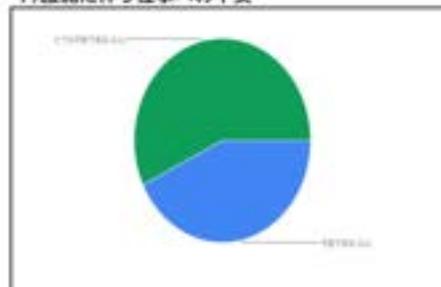
5) 腰痛に対する運動の実施



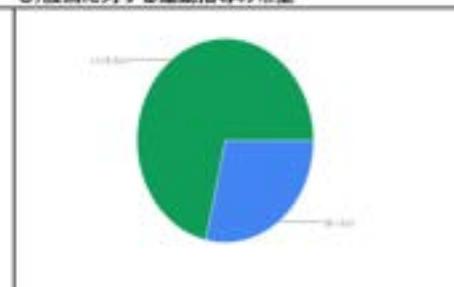
6) 腰痛に対する生活習慣の改善



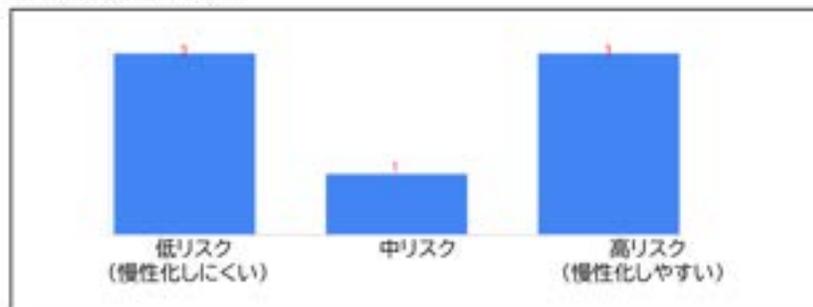
7) 腰痛に伴う仕事への不安



8) 腰痛に対する運動指導の希望



9) 腰痛の慢性化・難治化するリスク

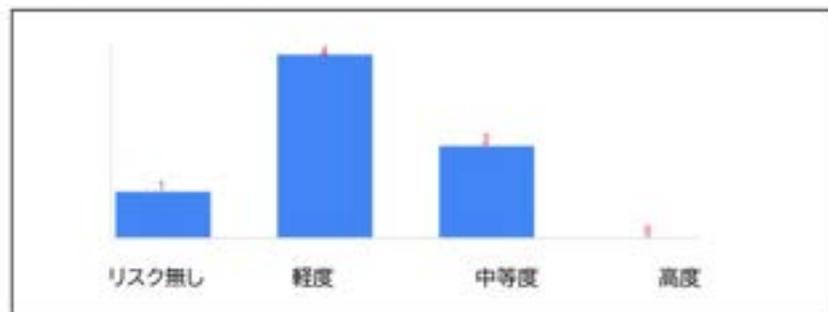


貴事業所における職業性腰痛の総評

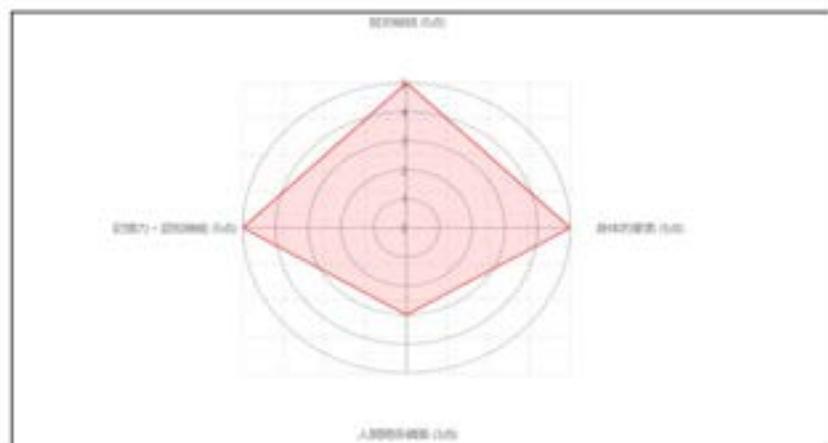
貴事業所においては、腰痛症を有する職員の割合は全国的なデータと比較して大きな相違は認められませんでした。一方で、腰痛の慢性化・難治化するリスクを有する方の割合が高くなっています。慢性化・難治化のリスクが高い方が腰痛を抱えてしまうと、症状が長期間持続してしまう恐れがあります。従業員の方で長期にわたる腰痛をお持ちの方がいらっしゃいましたら、早めの医療機関を受診されることをおすすめします。

3. 中高年齢労働者の離職リスク

1) 中高年齢者の離職リスク分類(40代以上)



2) 中高年齢者の離職リスク因子分析(40代以上)

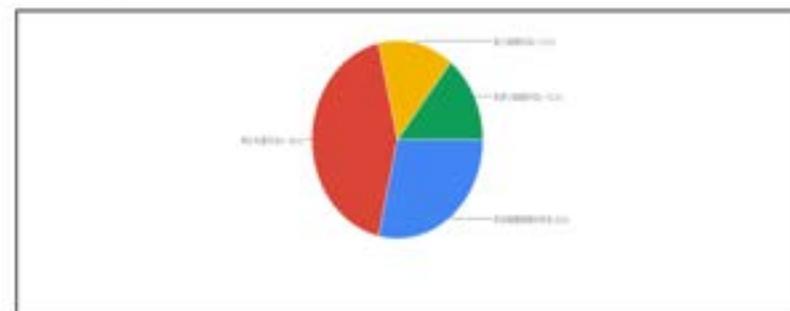


離職に関わる要因を四つに分類し、事業所全体の傾向を示しています。各スコアが高ければ高いほど、その要因による離職リスクが高い傾向を示します。

5:かなり高い 4:やや高い 3:普通 2:やや低い 1:かなり低い

- 【就労継続】就労を継続するに対する心理的な要素
- 【身体的要素】転倒リスクや痛みなどの身体的な要素
- 【人間関係構築】新たな人間関係構築や現在の構築維持に係る要素
- 【記憶力・認知機能】記憶や作業手順の理解など就業に必要な認知機能

3) 中高年齢者の仕事の継続に対する不安(40代以上)



貴事業所における中高年齢労働者の離職リスクの総評

貴事業所においては、多くの従業員が離職リスクを抱えているという結果になりました。項目別にみると、【就労継続】、【身体的要素】、【記憶力・認知機能】の項目が離職リスクの要因となっていました。従業員のなかで原因が腰痛に限らず業務遂行に難しさを感じている方には、上司・同僚によるサポートや、能力・特性に合った業務に従事していただくための配置の転換などの支援をご検討ください。

調査結果は以上となります。
調査結果に対するご質問やご意見、ご要望に関しましては、下記までご連絡下さい。
調査にご協力いただきありがとうございました。

一般社団法人 福島県理学療法士会

〒963-0547 福島県郡山市喜久田町1丁目1-1
南東北総合卸センター協同組合 2F
電話/FAX: 024-954-8488
E-mail: jimukyoku@fukushima-pt.com

本事業は一般社団法人日本理学療法士協会が高年齢労働者の就業支援を目的として行っています。

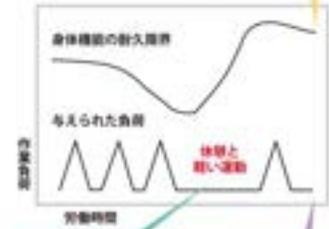
事業実施 概要

腰痛運動支援整備事業

1.腰痛発生の予防のために

労働時間の中で休憩と軽い運動を取り入れることで、身体を構成する細胞組織の耐久能力を向上させ、腰痛発生の予防が可能になります。また、作業の方法や環境を改善し、身体的な負担を小さくする工夫も重要です。

筋力強化や柔軟性アップすれば腰痛が上がる



休憩と軽い運動で組織の耐久性が回復

方法の改善や環境改善で負担を下げる

①休憩 ②姿勢を上げる ③負荷を小さくする工夫

体操タイムの導入 体操リーダー

体操タイムを導入すること、体操リーダーを養成することが鍵となります。体操の実践率を上げることが望めます。

2.ストレッチ体操

① 正しい姿勢
リズミカルなストレッチ
：身体を自然な姿勢で、反応性をアップしましょう！

② 仕事の合間の体操
簡単にできるストレッチ
：環境を改善し、疲労物質を除去しましょう！

③ 作業前後
運動をつけず、ゆっくりとしたストレッチ
：受けた負担を元の長さに戻しましょう！

3.日常生活・業務時の注意点



重い位置の重荷を持ち上げる時は、足を前後に開き後ろ足の膝をつくことで腰の位置を落とすようにします。お尻を伸ばして深くおかがみする姿勢では腰への負担が大きくなります。



高い所の物を上げたり、下ろしたりする際には、出来るだけ腰を屈したりしないで済むように台などを使用します。



ベットの昇降時は、対象の下肢を共に持ち上げ、自動巻も足を出来るだけ開いて降りるまで実施します。



調理や接客活動時には、10cm程度の高さに足を上げて、中腰やおかがみ姿勢が長く続かないようにします。

本資料は1121「日本理学療法士協会」発行「腰痛予防実践ガイドブック」の一冊として作成されたものです。

〒963-0547 福島県郡山市南九町町1丁目4 事務所
TEL/FAX 024-934-9088
ホームページ: <http://fukushima-jt.com>
e-mail: jimokiyokan@fukushima-jt.com

職業性腰痛予防ハンドブック



一般社団法人
福島県理学療法士会

5分でできる腰痛予防体操

首スッキリ体操

②回
⑤秒
⑤秒

②回
⑤秒
⑤秒

①両手を顔にあて、ゆっくり前方へ倒します。首はその位置を維持するように力を入れます。5秒行います。
②両手を後頭部にあて、ゆっくり前方へ倒します。首はその位置を維持するように力を入れます。

肩こりバイバイ体操

②回
⑤秒
⑤秒

②回
⑤秒
⑤秒

まず、両手を挙げます。首こりが面先から抜けていくのをイメージするように力を入れます。5秒行います。
②両手を後頭部にあて、ゆっくり前方へ倒します。首はその位置を維持するように力を入れます。

膝裏伸ばし体操

②回
⑤秒
⑤秒

②回
⑤秒
⑤秒

少ししゃがんで膝の後ろで手を組みます。
そのまま膝を上げていき、膝をしっかりと伸ばしましょう。

リフレッシュ体操

②回
⑤秒
⑤秒

②回
⑤秒
⑤秒

足を左右に開き、膝の上に両手をつけて膝押しをします。
背を入れて上半身を右5分にひねり、胸のあたり内ももへの伸びを感じましょう。

腰反らし体操

②回
⑤秒
⑤秒

②回
⑤秒
⑤秒

足を踵にひき、両手をあしりに立てて、背骨を前方に押し込みながら腰を反ります。息を吐きながらやってみましょう。

はじめての一步体操

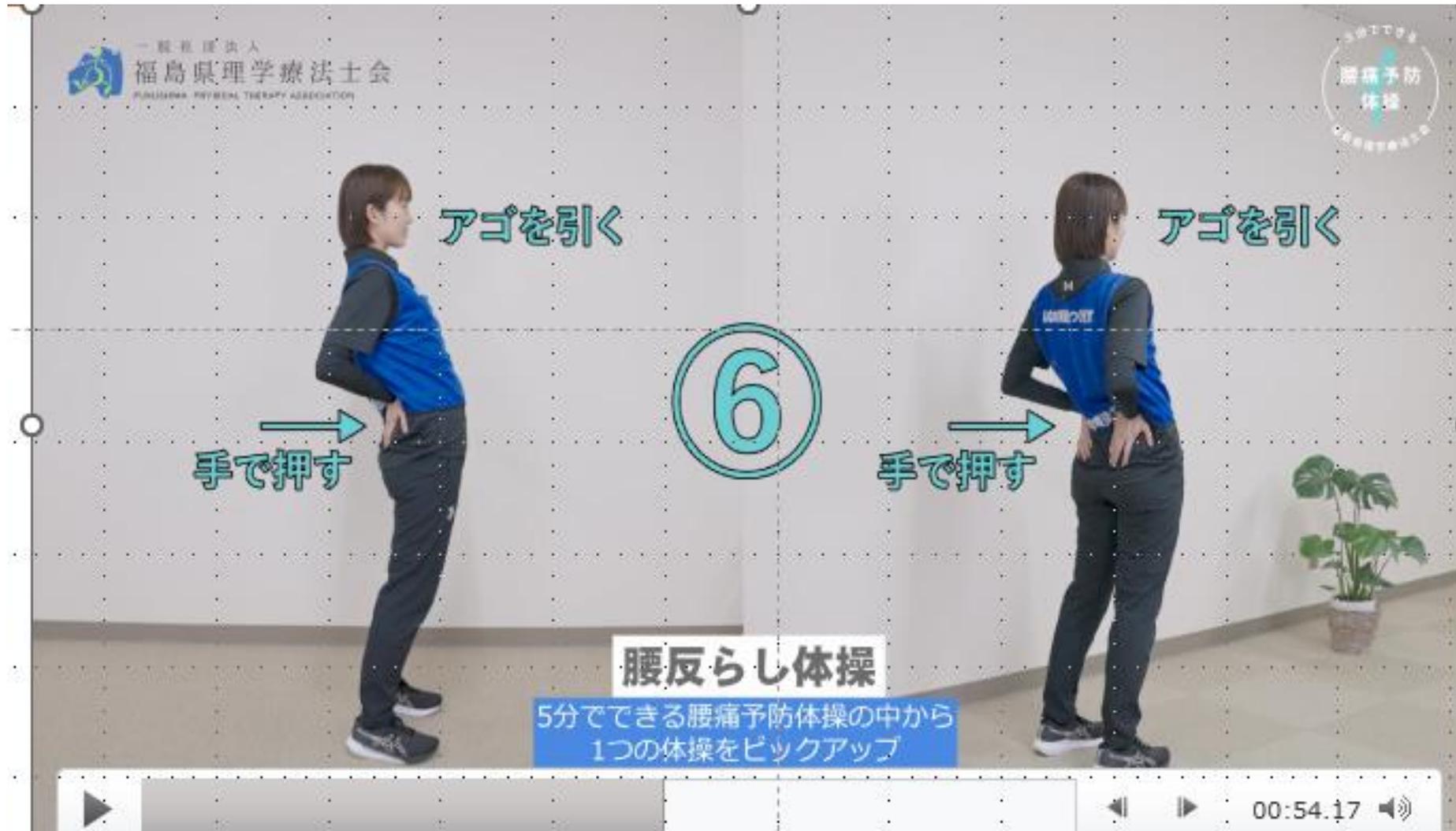
②回
⑤秒
⑤秒

②回
⑤秒
⑤秒

両足を前後に開き、上体は起こしたまま、へそを引っ込めながら重心を下げていきます。後ろ足の膝関節からもも前にかけて、伸ばされるのを感じましょう。

事業実施 概要

腰痛運動支援整備事業



事業を通して

- ◇コロナ禍にて研修の多くがオンライン研修になった点や事業所自体がクラスター等で実施そのもののものが難しかったりする環境であったため、実現集などについては特に大きな制約となってしまった。
- ◇そういった中においてもオンライン研修である程度の技術研修が行えた点は感染対策だけでなく、地域をまたいだより広域的な活動の展開、オンデマンド研修なども含めたコンテンツの充実化を図る意味では意義があった
- ◇出張支援セミナーでは「理解促進」から「現場実践」を意識した形ですすめたが、それを図る指標が無かった事(実践度の評価)。「現場実践」を遂行する上での課題がまだ十分に抽出できなかつたことが反省点として挙げられる
- ◇データ分析事業については、データの入力、集計、出力を自動化し、効率的な形で腰痛等の実態を見える化できた点は評価できる点である