

# 「高年齢給食調理員に対する就労支援に事業」 について

2022.5.31



一般社団法人

岡山県理学療法士会

Okayama Physical Therapy Association

(一社) 岡山県理学療法士会 理事  
地方独立行政法人岡山市立総合医療センター  
岡山市立せのお病院 理学療法士 谷中則之

# 岡山県士会 事業目的

- 高年齢労働者が運動習慣を身に付けることにより身体能力の維持向上や、職場訪問による作業環境改善などを行うことで労災予防や更なる就労支援につなげる
- 高年齢労働者の就労支援に関して、理学療法士の役割を明らかにする
- 高年齢労働者の就労支援に関する事業について、他県士会に横展開出来るモデルの基礎を作る

# 岡山県士会 年度目標

(2022年度)

高年齢労働者の就労支援に関する事業について、岡山県士会としての取組を計画し、年度内実行に移す

(2023年度)

前年度に実行した事業をブラッシュアップし、さらに実現性のあるものにしてゆく

他県士会の方に情報提供を行い、事業を横展開することが出来るよう支援してゆく

# 高年齢労働者の就労支援に関するモデル事業

## (選定理由)

給食調理員は厨房内での立ち仕事も多く、特に大量調理は各種の大型調理機を使用するため腰部・膝関節痛に加え腱鞘炎なども多く発生することが予想される。その為、就労継続支援には当該疾患への対応が求められる。

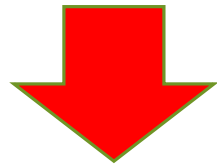
さらに年代的にも従事年齢層が高く、高年齢労働者の労災発生原因上位である転倒障害に対する予防なども含め、当事業の目的にも合致すると考えられるため。

# 課題

- 従来の関わり方と違い、直接理学療法としての介入を行わない形で効果を出す必要がある
- 通常の業務がある中での関わりとなるため、継続して行うためには協力者の負担は最小限にする必要がある  
「最小の介入で、最大の効果」を目指す
- コロナウイルス感染のリスクもあるため、感染症対策にはまだ細心の注意を払う必要がある

事業化のためにはこれらの課題を解決する必要がある

その為、コミュニケーションを取りながらも対象者との接触機会を可能な限り減らし、時間・場所にとらわれない形での運動指導システムの構築を検討した



その結果、ICT技術を利用した運動指導システムが非常に有用になるのではないかと考えた

## リハサクとは？

『リハサク』は患者様のセルフエクササイズをサポートするwebサービスです。

### セラピストサイド



動画を患者に送信

### 患者サイド



痛み・実施率を共有

- ◎ カスタマイズされた**運動メニュー**を**動画**で視聴可能
- ◎ **運動実施の記録**が可能
- ◎ 日々の**痛みの経過**を記録し、**担当セラピスト**へ共有可能

# 1 運動メニュー動画で院内指導 & 患者のスマホへ送信

## 施設内での活用



- 自宅での運動が続かない患者へ提案
- セラピストの生産性向上 (自動で収益化)
- 待ち時間の削減 (別患者の施術中に再生)

## 自宅での活用



- ご自宅での運動実施率を向上
- サブスクでの収益化に活用
- 患者の満足度・再診率を向上



## 2 疾患ごとの文献閲覧機能

REHASAKU

お名前 キリナイ シュウヘイ 様 生年月日 1989年10月29日 診察券番号 10649 診察終了

ダッシュボード  
患者一覧  
運動実施状況  
パッケージ検索  
メニュー検索  
オリジナル作成  
チャット  
お役立ち/セミナー  
個人設定  
施設設定  
ヘルプ  
リハサク管理  
株式会社リハサク

選択済みのパッケージ + パッケージを追加する

診断名: 腰椎間板ヘルニア 症状名: 動作を継続した(長時間の歩行など) エビデンスを見る 削除する

運動メニューの作成 + 運動を追加する

- クロスエクステンション 難易度 ★★★ お気に入り 開 30回 3セット 関連した運動に変更する
- 両脚ヒップリフト 難易度 ★★★ お気に入り 開 10回 3セット 関連した運動に変更する
- 坐骨神経モビライゼーシ... 難易度 ★★★ お気に入り 開 10回 3セット 関連した運動に変更する
- 大殿筋ストレッチ (背臥... 難易度 ★★ お気に入り 開 10秒 10セット 関連した運動に変更する

腰椎間板ヘルニアのエビデンス  
Herniated lumbar disc...

著者  
Jordan J, Konstantinou K, O'Dowd J.  
雑誌名  
BMJ Clin Evid.  
巻号  
2011, pii: 1118.  
発行  
2011

An evidence-based clinical guideline for the diagnosis and treatment of lumbar disc herniation with radiculopathy...

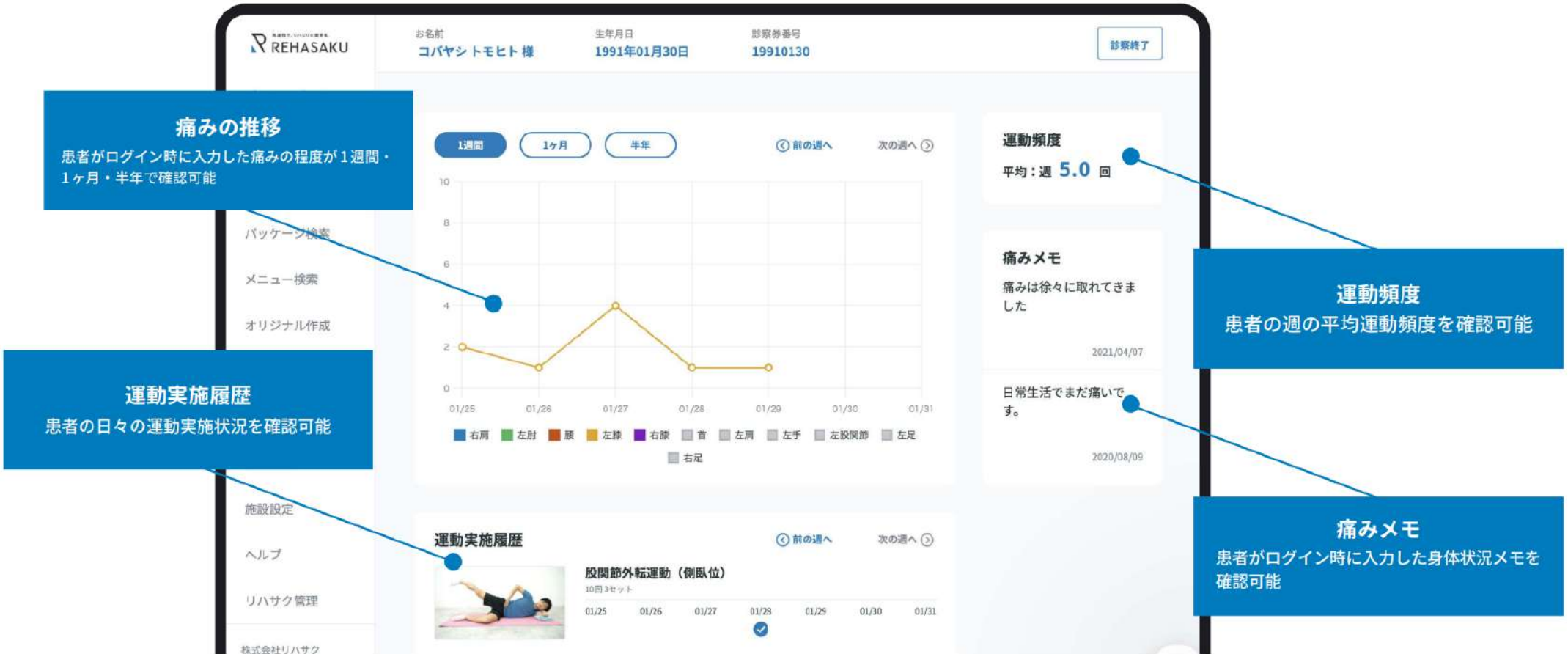
著者  
Kreiner DS, Hwang SW, Easa JE, Resnick DK, B... n JL, Bess S, Cho CH, DePalma MJ, Dougherty P 2nd, Ferrand R, Ghiselli G, Hannas AS, Lamer T, L... AJ, Mazanec DJ, Meagher RJ, Rucci RC, Patel...  
発行  
2011

エビデンス確認機能  
パッケージを作る際に参考にした  
文献を確認

疾患ごとにエビデンスベースの運動メニューをご提案

## 4 患者の運動頻度や痛みの状態を可視化

※アセスメントシート 5の項目にもつながる



患者の状態を一目で確認でき、施術の効果判定としても活用可能

## ① 痛みの記録



初回ログイン後に痛みの部位選択・痛みの程度(0-10段階)・痛みのメモを入力しましょう。入力した内容はセラピストに共有され治療を進めていく上で役立ちます。

## ② 目標設定



可能な範囲でご自身の運動実施目標を設定しましょう。【目標を設定する】をクリックし、週7日間のうち何日間運動を行うかを事前に登録しましょう。登録することで日々の運動実施記録に応じて進捗状況が確認できます。

## ③ 動画の視聴



解説動画を視聴する場合は、各メニューの【詳しく見る】をクリックしましょう。解説動画で運動方法を覚えた場合は、【以下の動画をまとめて再生する】をクリックしましょう。動画に合わせて一緒に運動することができます。

## ④ 運動実施記録



運動終了後は実施記録を入力しましょう。各メニューの横にあるアイコンをクリックすることで日々の実施記録をつけることができます。この情報はセラピストにも共有され治療の効果判定にも役立ちます。

## ⑤ チャットの確認

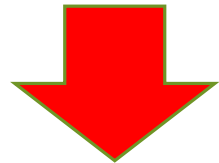


セラピストからメッセージが届いている場合は、チャットマークにオレンジ色の点を確認できます。内容を確認し、返信を行うことでご自宅にいながらセラピストとコミュニケーションをとることができます。

対象者に対し、初回は対面での運動指導を実施



その後はシステムを見ながらご自宅で運動実施  
その実施内容を「リハサク」に記録してもらおう



不明な点はシステム内のチャットもしくは  
LINE（公式アカウントを作成予定）にて  
コミュニケーションを取りながらフォローしてゆく

# 事前調査

実情把握と協力機関を探す目的にてアンケート配布による二一ズ調査を実施

→協力可能との返答をいただいた市町村教育委員会担当者様もしくは学校給食調理施設にアンケート用紙と支援事業内容説明用紙を郵送

2022/6月中（予定）	配布
7月中（予定）	回収

## 【施設管理者方にアンケート】

1. 50代以上の調理員の方は何名いらっしゃいますか（男女比も含む）

50歳～54歳：	名（男性：	名／女性：	名）	
55歳～59歳：	名（男性：	名／女性：	名）	
60歳～64歳：	名（男性：	名／女性：	名）	
65歳～69歳：	名（男性：	名／女性：	名）	
70歳以上	：	名（男性：	名／女性：	名）
2. 雇用者義務の健診など以外に取り組みられている健康管理はございますでしょうか  
（例：始業前の体操、体力年齢測定会、メンタルヘルス、スポーツクラブ支援、禁煙支援など）
3. 調理員の方の雇用状況はいかがでしょう  
（充足している・不足している・従業員の高齢化に伴い近い将来不足することが予測される・その他：     ）  
～「不足している」もしくは「不足することが予測される」と回答された方にお伺いします～  
・定年後に雇用延長をしてでも調理員の方を確保したいですか（ はい ・ いいえ ）
4. 調理員の皆様に何歳まで働いて欲しいと思われませんか  
（50代・60代・70代・何歳まででも働いて欲しい・その他：     ）
5. 多くの経験や技術を有する高年齢労働者(今回の調査では50歳以上の調理員の方が対象)の存在は貴施設にとって必要な人材ですか（ 必要 ・ 必要ではない ・ どちらでもない ）
6. 労働災害の発生や調理場での作業環境についてご不安や懸念などはございますか
7. 労働災害発生防止に対して何か貴施設で取り組まれていることはございますでしょうか  
（例 労災関連研修会の参加、転倒予防に対する取り組みなど）
8. 理学療法士をご存知ですか（ はい ・ いいえ ）
9. 調理員の皆様が元気で働くことが出来るよう、理学療法士の支援体制があれば受けたいと思われませんか  
（ はい ・ いいえ ）

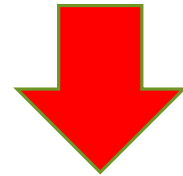
## 【調理員の方向けアンケート】

下記項目につきまして該当項目に○で囲ってください。よろしくお願い申し上げます。

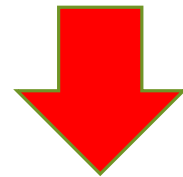
1. ご年齢とご性別をお聞かせください  
(50代・60代・70代・その他： ) (性別：男性・女性)
2. 今のお仕事を続けるにあたり、お体の不安はありますか ( ある ・ なし )  
～「ある」とお答えになられた方にお伺いします～
  - ・ご不安があるのは具体的にどの箇所ですか ※複数回答可 ( 首 ・ 肩 ・ 腰 ・ 膝 ・ 足首 ・ 体力の低下 ・ その他： )
3. 最近転んだり、つまずいたりしやすくなったと感じることはありますか ( ある ・ なし )
4. 1年以内で転ばれたことはありますか ( ある ・ なし )
5. 現在のお仕事において作業環境に不安なところはありますか ( ある ・ なし )  
～「ある」とお答えになられた方にお伺いします～
  - ・ご不安があるのは具体的にどのような環境についてですか (調理場の器材配置が高い・低い、床面が滑りやすい、照明が暗い、気温が高い・低い、など自由記載をお願いします)
6. 今の仕事を何歳まで続けたいですか (50代・60代・70代・出来るだけ長く続けたい・その他： )
7. どのような問題が解決すれば、ご希望の年齢までお仕事を続けられると思いますか (怪我や体力不足などの身体的問題・介護や育児等の家庭問題・雇用問題など、自由記載をお願いいたします)
8. 現在、定期的に運動をする習慣はありますか？ ( ある ・ なし )  
～「ある」とお答えになられた方にお伺いします～
  - ・普段どの程度運動をされていますか (頻度： 回/週 時間： 分程度)  
～「ない」とお答えになられた方にお伺いします～
  - ・定期的な運動習慣はあなたの生活にとって必要だと思いますか ( 必要 ・ 必要とは思いますが出来そうにない ・ 必要ではない)
9. 理学療法士をご存知ですか ( はい ・ いいえ )
10. 皆様がお元気で働くことが出来るよう、理学療法士の定期的な支援があれば受けたいですか ( はい ・ いいえ )
11. 普段スマートフォンやタブレット、もしくはインターネット環境につながるパソコンを使われていますか  
( はい ・ いいえ )



アンケート調査を実施し、給食センターの実態を把握する（6月頃）



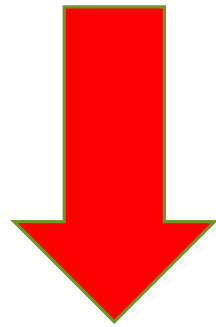
興味を持っていただいた施設に事業内容説明



同意が得られた施設の方に初期評価（質問紙・実測テスト）と運動指導を実施（10月頃）

※ 1～2施設 10～20名程度を想定

その後は「リハサク」のシステムを利用し転倒予防腰痛予防を中心とした自主運動のフォローアップ（運動指導や相談、実施状況確認など）を実施



その他として

- ・ 職場訪問（作業環境改善）
- ・ ミニレクチャー（10分程度）  
など

6か月後 最終評価を行い、結果を報告

# 評価項目

## 【質問紙調査】

日本理学療法士協会アセスメントシート・年齢・性別・運動習慣の有無（週2回以上、やや息が切れる運動を1年以上30分以上行っているか）・ワークアビリティインデックス・IPAQ（国際標準化身体活動質問票）アンケート

## 【実測テスト】

・握力（上肢筋力の評価）・CS-30（下肢筋力の評価）・片足立位テスト（静的バランス評価）・ツーステップテスト（動的バランス評価）・Alpha fit test（上肢柔軟性の評価）・FFD（下肢柔軟性の評価）

※各テスト項目は検討中のため、変更の可能性あり

# 運動方法指導

- 「リハサク」を使用して自主トレーニング指導  
「腰痛予防」「転倒予防」を中心に運動パッケージを作成する  
案) A「転倒予防」コース B「腰痛予防」コース  
C「ミックス(すべてを含む)」コース など
- 飽きられないように運動プログラムの変更を適宜行う
- ウォーキングもセットで行う(30分/回以上・週2回は実施)
- 成果(アウトカム)としてアセスメントシートを使う

※指導方法は検討中のため、変更の可能性あり

○ 仕事を継続できる要素について、対象者が持ち合わせているかを評価できる

○ メリット・効果

**人事担当者**：対象者に対して、仕事継続に必要な支援を行うことができる。

**高年齢労働者**：仕事を継続するために必要な要素について、自身の状態を把握することができる（気づきが生まれる）。

⇒ ・不足している要素への取り組み（支援）につながる。

・充足している要素の自信につながる。

4つのカテゴリーの16項目の設問で構成

①就労継続に直接に関わり得る内容

（設問1・7・11・12）

②身体的な要素

（設問2・5・6）

③人間関係の構築・継続に関わる要素

（設問3・4・8・9・10）

④記憶力・認知機能に関する内容

（設問13・14・15・16）

※16項目のスコア化は、介護予防事業の基本チェックリストと相関があり、比較的元気な高齢者の詳細な評価に使用できる可能性がある。

No	項目	はい	いいえ
1	仕事をすることに生きがいを感じますか？		
2	転ぶことに対する不安がありますか？		
3	困ったときに、自分から他者に手助けを求めることができますか？		
4	困ったときに相談できる家族や友人がいますか？		
5	身体のどこかに一カ月以上続いている痛みがありますか？		
6	この一年間に転んだことはありますか？		
7	日中に眠気を感じることはありませんか？		
8	他人の言動に対してすぐ頭にくることが多いですか？		
9	他人と協働するより、一人で行う仕事のほうが合っていると思いますか？		
10	新たな人間関係を作っていくことに不安はありますか？		
11	同じ作業を繰り返すのは退屈に感じますか？		
12	ちょっとしたことで気分が沈んだり落ち込んだりすることはありますか？		
13	同年代の人に比べ記憶力が落ちたと感じますか？		
14	新しい仕事の内容や作業手順を覚えることが苦手ですか？		
15	人や物の名前が出てこないことが、以前に比べて増えましたか？		
16	スポーツやゲームなどのルールを覚えることが苦手ですか？		

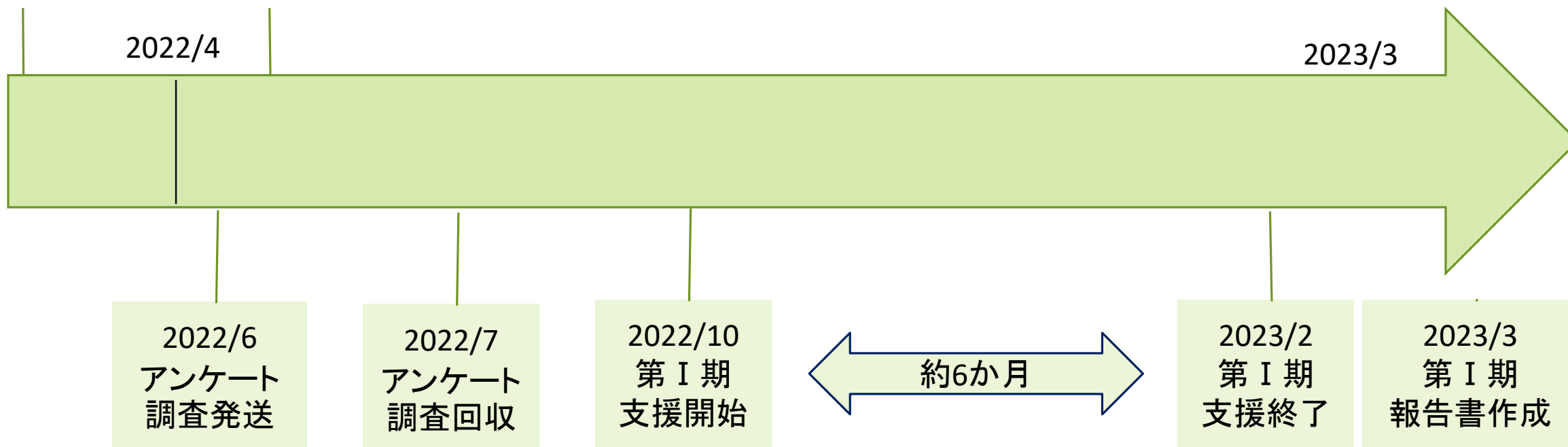
# 2022年度 スケジュール案

## 【随時ミーティング】

- ・日本理学療法士協会担当者
- ・支援事業所担当者
- ・チーム担当者 等

2022/1下旬 キックオフ  
ミーティング

2022/2～8  
・チーム会議(1回/月) 事業計画作成  
・事業所選定、打合せ



# 2023年度 スケジュール案

## 【随時ミーティング】

- ・日本理学療法士協会担当者
- ・支援事業所担当者
- ・チーム担当者 等

2023/4

- ・事業所へ結果報告
- ・第Ⅱ期に向けて打合せ

2023/4

2024/3



2023/7  
第Ⅱ期  
支援開始

約6か月

2023/12  
第Ⅱ期  
支援終了

2024/3  
2023年度  
報告書作成

マニュアル作成  
他県士会支援

