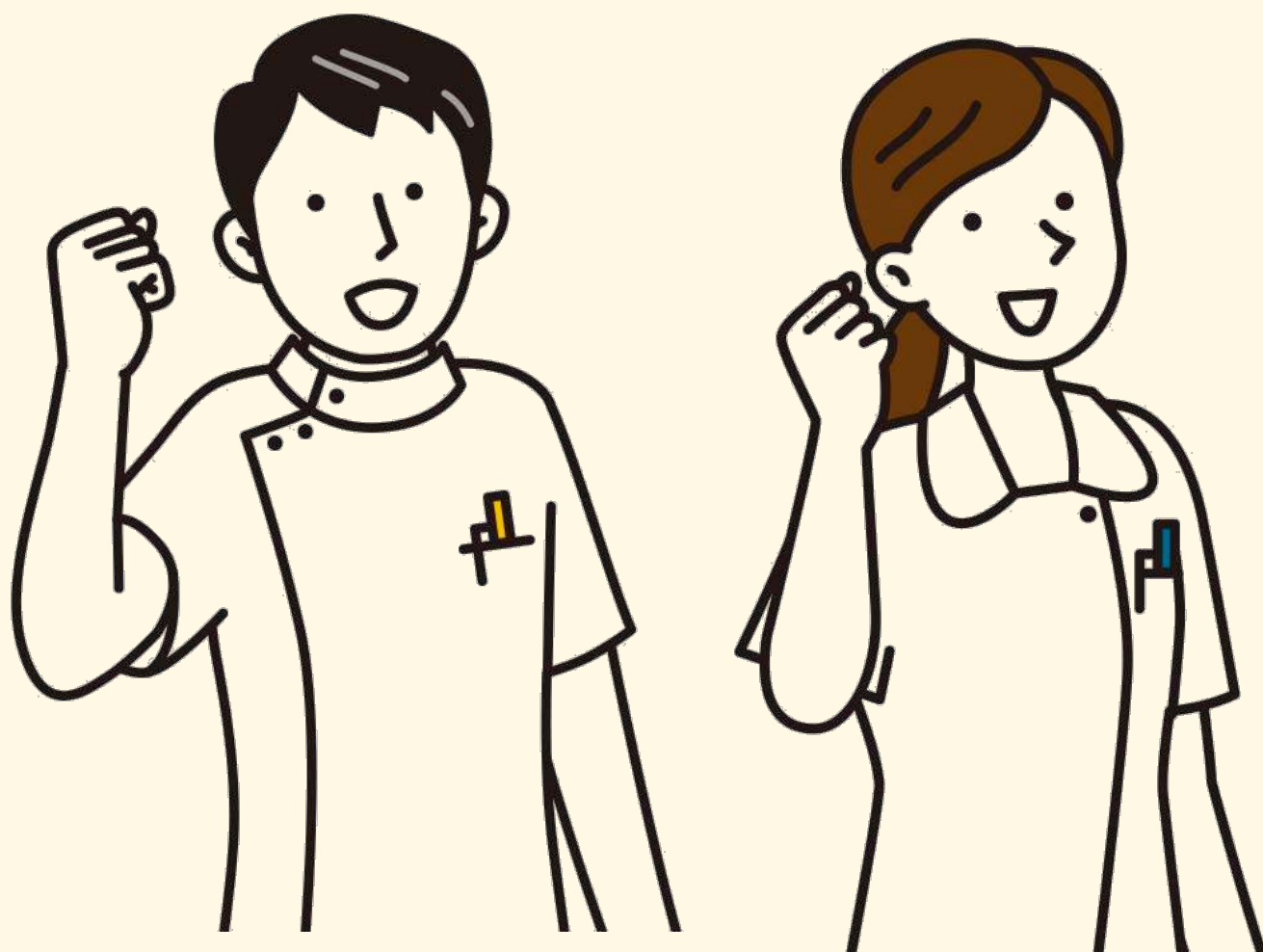
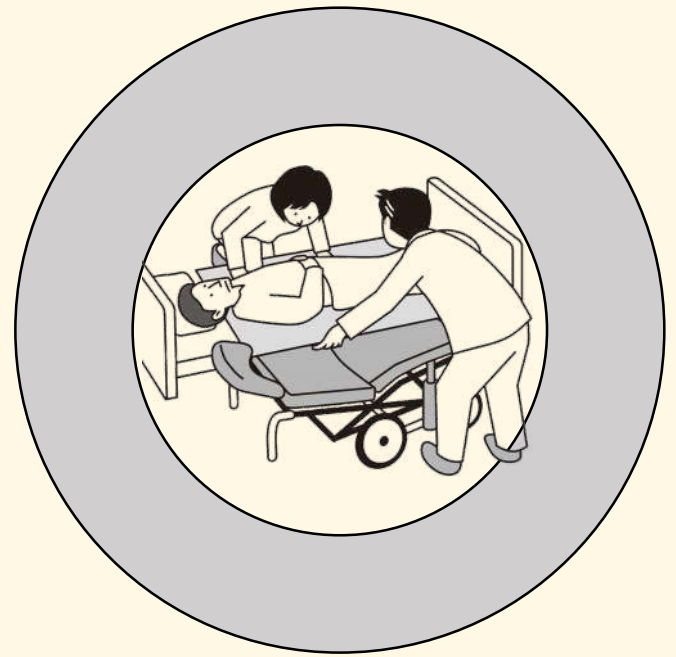
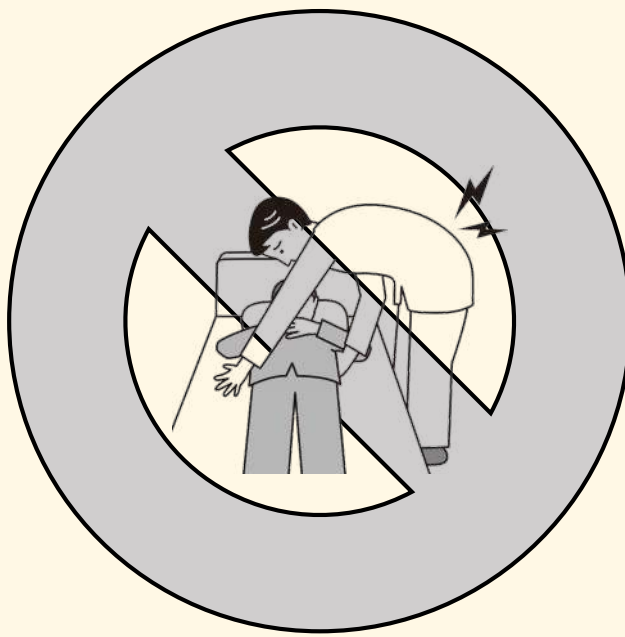
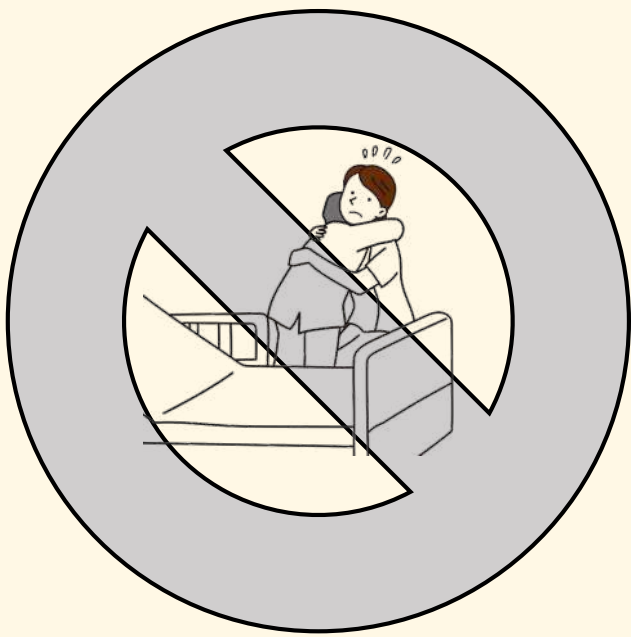


「2023 職場における腰痛予防宣言」

取り組み事例集



令和6年9月



JPTA

公益社団法人

日本理学療法士協会

Japanese Physical Therapy Association



「2023 職場における腰痛予防宣言」 事業概要

- 本会会員である理学療法士が所属施設内において、腰痛予防対策に取り組んだ施設を「2023 職場における腰痛予防宣言！参加施設」として認定いたします。
- 所属長の承認を得たうえでポスターを職場に掲示することで、事業に参加できます（Mission1）。
- その後、腰痛予防講習会（Mission2）、職場リスク管理（Mission3）をクリアすることにメダル施設として認定されます。
- 理学療法士が所属しない他施設への活動拡大を図るため、新たな取り組みとしてChampionStageを新設しました。ChampionStageは金メダル認定施設が任意で登録できる制度です。施設の問い合わせ先をホームページに掲載することで、他施設からの活動要請を受けられるようにしました。

Mission 1

銅

ポスターを施設内に掲示

Mission 2

各施設内で、職員に向けて腰痛予防講習会を実施

実施したら、協会へ報告！

銀

「2023 職場における腰痛予防宣言 銀メダル施設」
として認定

Mission 3

施設の協力のもと、職場のリスク見積と改善提案を行う

厚生労働省腰痛予防対策指針の「介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト」を活用

実施したら、協会へ報告！

金

「2023 職場における腰痛予防宣言 金メダル施設」
として認定

ChampionStage施設として登録
(任意登録)

「2023 職場における腰痛予防宣言」 取り組み事例集 目次

事例 1 – P3

腰痛予防宣言で職員間のコミュニケーションも活性化！
つくば市福祉支援センターさくら（茨城県つくば市）

事例 3 – P5

健康管理・作業管理で「腰痛 0 %」へ！
ダイナミックスポーツ医学研究所（大阪府大阪市）

事例 4 – P5

腰痛予防の取り組みを病院から地域へ拡大！
周南リハビリテーション病院（山口県周南市）

事例 2 – P4

作業中の動作を分析して腰痛予防に貢献！
訪問看護ステーションワークスタッフ鶴の木（東京都大田区）

事例 5 – P6

二人での暮らしと、介助者の腰を守るための取り組み
朋愛園 通所介護事業所 朋愛園（鹿児島県鹿屋市）

事例 6 – P7

ワークライフバランス委員会と協同したグループ全体・
全職員への腰痛対策の実施
海邦病院（沖縄県宜野湾市）



一般社団法人 茨城県リハビリテーション専門職協会
福祉支援センターさくら（茨城県つくば市）

【施設概要】
障害者福祉施設 定員：30名
職員数：13名 理学療法士数：2名
作業療法士数：1名

取り組みのポイント

- 楽しく新たな気持ちで取り組めるように定期的に腰痛予防体操を見直しながら実施した
- 業務特性（身体・知的障害）に合わせた腰痛予防対策の実施
- 職員間で「健康に関するコミュニケーション」の機会が増えた

■取り組むきっかけ

- 以前より、職員に対して理学療法士の専門性を活かした健康保持・増進への取り組みを実施したいと考えていた。
- 業務特性上、重度な身体介助や不良姿勢での支援が必要であり、腰痛予防に取り組む必要性があった。
- また、日常支援において腰などの痛みを訴える職員がいたため、日本理学療法士協会の腰痛予防宣言事業に参加しようと考えた。

■取り組み内容

- 日本理学療法士協会の資料を参考に、基本的な腰痛予防の知識・体操方法・業務特性（身体・知的障害）に合わせた腰へ負担のかかりにくい支援方法を学習した。
- 職場内のリスク見積もりチェックリストを作成し、腰痛予防チェックリストによる評価を実施した。
- 腰痛は10名中3名（30%）に認められた。
- 腰痛発生高リスク群の要因は、移乗・移動支援、トイレ支援、生活支援、送迎支援であった。
- 腰痛発生高リスク群の要因を軽減するための対応例を職員間で情報共有した。
- 朝礼時に職員全員で腰痛予防体操を実施し、支援中にも適宜腰痛予防体操を促した。
- さらに、楽しく新たな気持ちで取り組めるように定期的（約1か月）に体操内容を見直しながら実施した。
- 腰痛予防以外にも、肩や膝の痛み等に対する相談や体操方法について質問があったため、健康個別相談を実施した。
- 6か月後、腰痛予防チェックリストによる再評価を実施し、比較検討を実施した。
- 今後の展望として、利用者毎の作業標準評価シートを作成し、さらなる腰痛予防に取り組んでいきたい。



▲ 腰痛予防講習会会場



▲ 朝礼時腰痛予防体操場面



▲ 腰痛予防体操の一例

■取り組みの効果・メリット

- 腰痛有りの職員は、初回評価時3名から6か月後評価時に1名へ減少した。
- 腰痛発生高リスク群の要因は、初回評価時5つから6か月後評価時に2つへ減少した。
- 腰痛予防体操に取り組みをきっかけに、腰痛以外にも職員間で「健康に関するコミュニケーション」が活発となり、円滑な多職種連携に繋がる一助となった。
- 本事業への参加は、理学療法士として「職員の健康に寄与できる」ことを実感した。

作業中の動作を分析して腰痛予防に貢献！

有限会社ビハーラ
訪問看護ステーションワークスタッフ鶴の木
(東京都大田区)

【施設概要】

訪問看護ステーション
訪問介護ステーション
居宅介護支援事業所
相談支援事業所
職員数：23名 理学療法士数：3名

取り組みのポイント

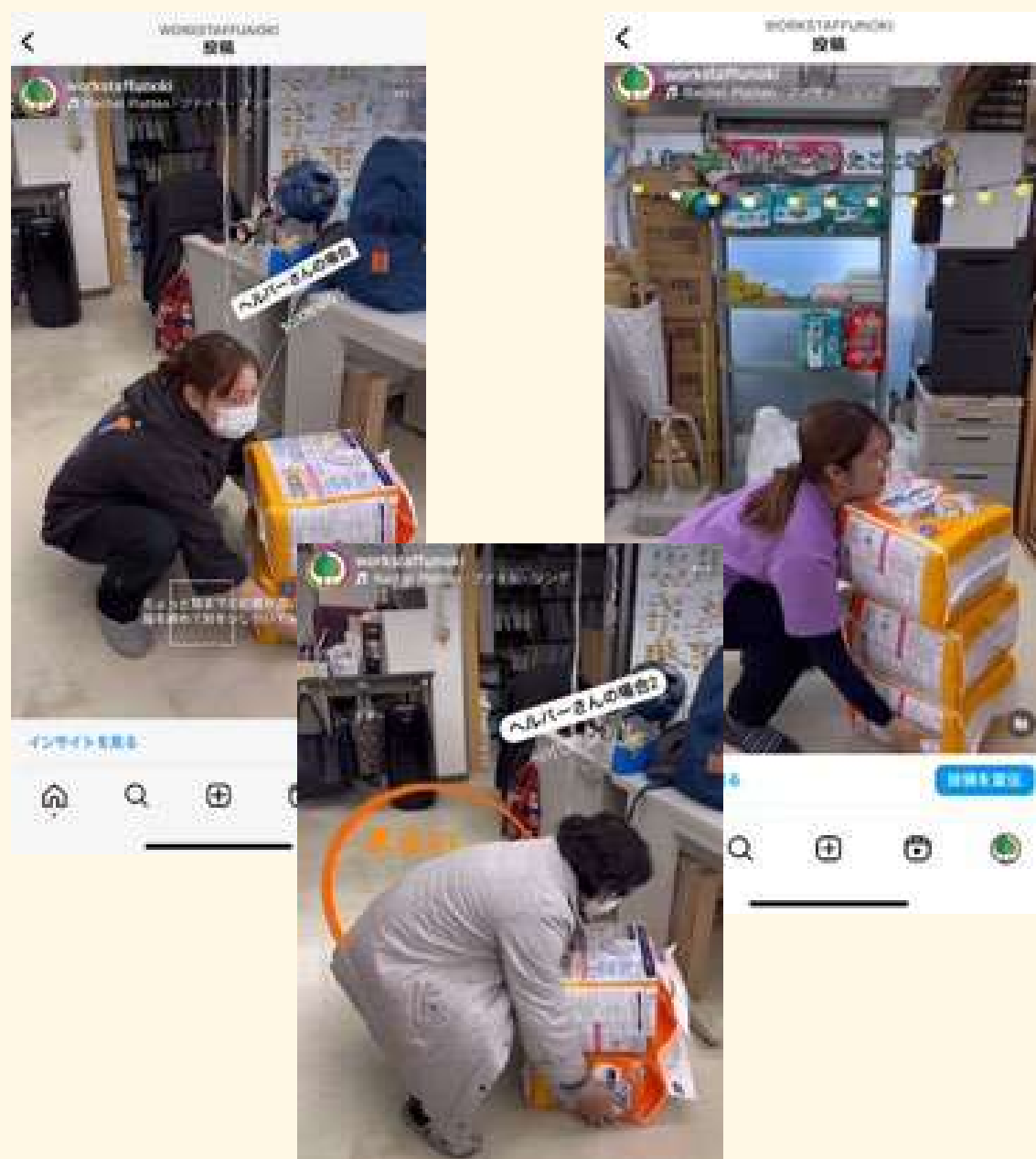
- 3年連続金メダル取得
- 腰痛罹患者の症状チェック、特異的腰痛の症状がある必要なスタッフに受診の促した
- 腰痛発生の事例について、現場スタッフで検討し現場の改善できる点考えた
- 理学療法士がスタッフの作業の動作分析を行い、動作指導を行った

■取り組むきっかけ

- 11年前に利用者宅で腰椎ヘルニアで動けなくなり、入院、手術、休養した理学療法士がおり、社内の腰痛罹患者の相談に乗る機会が多かった。
- 郵送されてきたポスターを見てやる気になった。
- 腰痛を罹患しているスタッフや新たに罹患するスタッフが毎年いるため、継続して実施している。

■取り組み内容

- 毎年アンケート調査を行い、社内の腰痛罹患率や各々の状態のチェックを行った。
- 2021年度、2022年度は腰痛予防体操を中心に実施し、朝礼で体操を行っていた(コロナ第7派以降は朝礼が中止となり終了)。
- 腰痛予防体操を行っても腰痛を罹患しているスタッフがいる。毎年同じような動作、作業がリスクとなっている。訪問の現場ではマンパワーで補填することやコストのかかるリフト等の導入などの腰痛予防のための対策の実践はなかなか現実的に難しい。
- 2023年度はその問題点の解決のために
 - ①レッドフラグに限らず、アンケート調査で特異的腰痛の症状があるスタッフには受診を促した。
 - ②事例検討を行い軽微な工夫で作業管理や作業環境管理の改善点を話し合った。
 - ③理学療法士の視点から持ち上げ姿勢、動作を最適化するトレーニングや助言を行い、持ち上げ作業の動作分析とフィードバックを行った。
- SNS(Instagram)にも取り組みの様子を投稿し、発信も行っている。



▲動作分析とSNS投稿

■取り組みの効果・メリット

- 毎年取り組むことで、腰痛予防を意識するきっかけになっている。
- 2021年度は腰痛罹患者が80%であったのに対して2023年度は53%であり、少しずつではあるが腰痛が減少してきている。
- 特異的腰痛の罹患者に受診をすすめることができた。
- 腰に負担が少ない動作の習得に向けて、体の使い方の学習や、腰痛への理解を深めながら、持ち上げ動作に対する意識づけができた。
- 理学療法士への腰痛相談が減少した。

医療法人貴島会

ダイナミックスポーツ医学研究所（大阪府大阪市）

【施設概要】

クリニック

職員数：49名

理学療法士数：13名

取り組みのポイント

- 検診業務、セミナー、腰痛対策事業での経験・知見を基に、多職種への腰痛予防研修会を実施
- 職場の環境要因にも着目して、指導を行った
- 職員の腰痛予防への意識向上に向けての第一歩とする

■取り組むきっかけ

- 当院では以前から自治体での腰痛・頸肩腕、情報機器(VDT)検診業務、企業向け腰痛セミナーを実施していた
- 事前のヒアリング調査にて、特にデスクワーク従事者(医療事務)の仕事中における腰痛の訴えが多かった
- 長年の検診業務、セミナー、腰痛対策事業のノウハウを活かし、本事業へ参加することとした



▲ 講義風景(体力測定)



▲ 作業現場でのリマインド資料

■取り組み内容

- 講習会には、医師、理学療法士、トレーナー、医療事務の多職種が参加した
- 講習内容は、座学に加え体幹筋力、柔軟性のテストを行い、自身の身体機能の確認を行った
- 厚生労働省の「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」に基づき、一連続作業時間および作業休止時間の指導・実践を行った
- コピー用紙等、重量物の置き場所の工夫を行った
- 重量物運搬時等の注意点の資料を作業現場に掲示することで常に意識できるようにした
- 長時間立位作業現場に椅子の設置
- 身体環境、作業環境の両面から改善を図った

■取り組みの効果・メリット

- 職場環境整備によって腰痛が軽減したとの意見があった
- 自身の身体機能においても、把握できるきっかけになった
- 腰痛は治療だけではなく、予防が大切であるという意識の向上が図れた
- 今回の取り組みによって、多職種間のコミュニケーションがより図りやすくなった

腰痛予防の取り組みを病院から地域へ拡大！

医療法人社団 生和会

周南リハビリテーション病院（山口県周南市）

取り組みのポイント

- 職員の現状を把握するために全職員を対象にアンケート調査を実施
- アンケート結果をもとに研修動画を作成し、全職員が視聴することで現状を周知
- この経験を活かして、当院の地域貢献活動として近隣の企業に対して腰痛予防セミナーを開催
- 2024年度に向けた活動を開始：介護用リフトの導入、企業に対する腰痛予防セミナーの開催

【施設概要】

回復期、維持期 定員：210床
職員数：337名
理学療法士数：50名

■取り組むきっかけ

- 腰痛予防に関しては職種毎に対応しており、病院全体の取り組みとしては改善の余地があった。
- 多職種の代表で構成される労働安全衛生委員会で職員の健康増進を目的に取り組むことになった。
- 腰痛予防キャンペーン事業に取り組むことで、当院の地域貢献活動の幅を広げようと思った。

職員の腰痛に関する実態調査
労働安全衛生委員会
2023年6月

この調査は周南リハビリテーション病院スタッフの腰痛予防の推進に役立てるために実施する者です。いただいた回答は上記の目的以外には一切使用しませんので、率直なご意見、ご感想をお寄せください。
設問ごとに該当箇所にレ点を記載してください。

I. 回答者のプロフィール

①性別 ☐ 男性 ☐ 女性

②職種 ☐ 医師 ☐ 看護師 ☐ 介護士 ☐ 薬剤師 ☐ 栄養士
☐ 清掃 ☐ 保育士 ☐ 事務 ☐ 検査 ☐ リハビリ
☐ その他()

II. 腰痛の状態

③現在、腰痛がありますか
☐ はい ☐ いいえ
※③で「はい」と答えた方だけ、以下の質問に回答してください

④腰痛の程度についてお聞きします
※0 が痛みなし、10 が想像できる最大の痛みとして、腰痛があるときの痛みはどの程度ですか、数字に○をつけてください

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

⑤腰痛の治療をしましたか
☐ 何もしていない ☐ マッサージ・針など
☐ 医療機関に受診 ☐ 整骨院 ☐ その他()

⑥どんな時に腰が痛みますか ※複数回答可
☐ シーツ交換 ☐ 食事介助 ☐ オムツ交換 ☐ 特浴介助 ☐ 移乗介助
☐ 着替え介助 ☐ 事務作業 ☐ 立ち作業 ☐ その他()

⑦腰痛予防・改善のために何かしていますか ※複数回答可
☐ 姿勢に気を付けている ☐ サポーターやコルセットを使用している
☐ ストレッチをしている ☐ ウォーキングや筋トレを行っている
☐ 鎮痛薬・湿布薬等
☐ 福祉機器を使用している(スライディングシート・スライディングボード・ひじ掛け跳ね上げ式車椅子)
☐ その他()

▲ 全職員を対象としたアンケート

理学療法士による
腰痛予防
セミナー

セミナー内容例

① 腰痛研修
腰痛の原因・発生、腰痛予防の動作、コルセットの使い方などを紹介します。まずは知ることが大切です。

② ストレッチ・筋トレ
自宅でも簡単にできる腰痛予防ストレッチや筋トレをご紹介します。実際に体を動かしてみよう。

③ 身体測定
血圧測定・Inbody測定により筋力や体脂肪などを構成する成分を調べます。数値を調べることで自分の体質の強弱が見えてきます。

④ 職場環境調査
周囲の安全確認ができる室内の適切な搬送など職場環境の調査・見直しをすることで腰痛を予防します。

腰痛予防宣言

周南リハビリテーション病院
〒745-1132 山口県周南市大字深津4278番地1
TEL 0834-83-3300
E-MAIL rehab@shunan-rh.jp

理学療法士 二見 石田
ご希望の日時をご連絡いただけましたら、出張セミナーをさせていただきます。

▲ 2024年度の地域貢献活動

■取り組み内容

- アンケート：病院の全職員を対象としたアンケート調査を2023年6月に実施（調査項目：性別、職種、痛みの有無と程度、痛みの出現場面、治療の有無、腰痛予防対策等）
- 研修動画：アンケート結果を基に作成した研修動画を2024年1月に全職員が視聴（動画の内容：当院の現状・問題点・対策、姿勢、介助方法等）
- リフト導入：機器、スリングシートのデモを実施し選定、リフト使用場面について多職種で検討
- 腰痛予防セミナー：近隣の企業へ働きかけ、2024年7月に1回目のセミナーを実施（セミナーの内容：腰痛予防研修、ストレッチ・筋トレの指導、身体測定、職場環境調査等）

■取り組みの効果・メリット

- アンケート調査を実施したことで現状を把握することができたため、当院の問題点が明確になった。そして、当院に有効な活動について検討することができた。
- 労働安全衛生委員会の活動となったことで、腰痛予防の取り組みを病院全体へと広げることができた。その中で、理学療法士の専門性を発揮することができた。
- 当院では高齢者を対象とした地域貢献活動を実施していた。そして、腰痛予防キャンペーン事業に取り組むことで、働いている現役世代の方を対象とした活動へと結びつけることにつながった。

社会福祉法人 朋愛会
朋愛園 通所介護事業所 朋愛園
(鹿児島県鹿屋市)

取り組みのポイント

●施設での取り組みのポイント

- 腰痛予防のための施設整備
- 腰痛予防のための職員研修・就業前体操

●利用者様への取り組みのポイント

- 家族教育（福祉用具の活用・腰痛予防）

■取り組むきっかけ

●施設での取り組みのきっかけ

- 介護従事者の不足・高年齢化に伴い、人力の介護のみを続けていては、介護人材の離職が増えてしまうことを危惧した。

●利用者様の暮らしを守るために

- 要介護5の状態・在宅看取りまで自宅で過ごしたい利用者様について、介助者である奥様も腰痛等により介助が難しくなりつつあるなかで、夫と二人で過ごしたいという気持ちに最大限寄り添いたいと思った。

■取り組み内容

●施設での取り組み内容

- 設備の整備
 - ・トイレ・入浴においてノーリフト化した。
 - ・床走行・浴室天井走行リフト等の導入した。
 - ・ゴミ箱等の高さ上げを実施した。
- 教育活動
 - ・スタッフをチームに分けてプレゼンテーション大会を実施した。また、その様子を動画に残し、教育ツールとして活用した。
- 就業前体操
 - ・パワーポジション体操を毎朝実施した。

●施設内の取り組みを利用者様へ還元

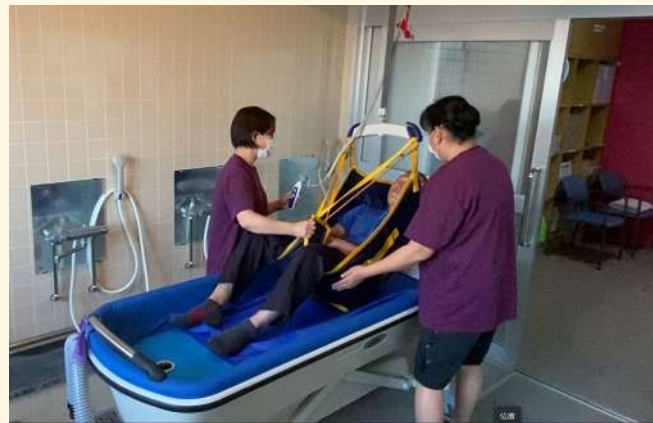
- 自宅での生活を続けておられた利用者様への介入は、残存機能・介護度に応じてスタッフ間の歩行介助・ボード移乗動作・リフト移乗動作等の介助法を検討し職員間で統一した。
- 同一方法で家族もできるよう、簡単な動画を作成し、一週間程度朝夕の送迎時を中心に奥様・娘様へ介助法のトレーニングを実施して実用化に至った。

【施設概要】

通所介護事業所 定員：35名
職員数：13名 理学療法士数：1名



▲ゴミ箱等の高さ上げ



▲浴室設備



▲パワーポジション体操



▲研修の様子



自宅で移乗動作時に
リフトを使用される奥様



朝の準備もヘルパーさんを
頼まなくても大丈夫

▲利用者様の暮らしを支えるリフト

■取り組みの効果・メリット

●施設にとっての成果

- 腰痛有訴率が低下し、腰痛離職率が低下した。
- パワーポジション体操は、就業前に実施することで、体調確認もでき、腰痛予防に効果的であった。
- これまで受け入れできていなかった介助度の高い方の安全が確保され、ご利用できるようになった。
- 利用者様からは、誰に介助してもらっても安心感があるとの声をいただいた。

●利用者様への取り組みから得られたこと

- 本人が住み慣れた自宅環境で奥様と二人で過ごすことができ、最期を迎える事ができた。
- 奥様が自身の身体に無理なく、安全に介助を続ける事ができ笑顔の時間が増えた。
- 利用者様への取り組みを通じて職員のノーリフトの意識がより高まった。

ワークライフバランス委員会と協同した グループ全体・全職員への腰痛対策の実施

医療法人 球陽会
海邦病院（沖縄県宜野湾市）

【施設概要】

病院・在宅支援センター
病床数：140床
職員数：230名（理学療法士数：13名）

取り組みのポイント

- ワークライフバランス委員会と協同し院内研修の中で腰痛対策に関する講話や体操指導を実施
- 各部門へのアンケート調査やセルフチェックの実施でのリスク見積もりを実施
- 全体朝礼での就業前ストレッチや「これだけ体操」の指導実施

■取り組むきっかけ

- 以前より職員（特に病棟スタッフ）の腰痛が問題に上がっていた中で、2020年度からワークライフバランス委員会に理学療法士が参加、職員の腰痛予防対策に取り組んで来た。
- 2022年度より本企画への取り組みを兼ね、リスク見積もり・対策実施・効果の確認へと繋げていくことを目的に取り組みを開始した。

■取り組み内容

- 法人グループ内ワークライフバランス推進委員会に理学療法士が参加し、腰痛対策を議題とし、取り組んだ。
- アンケート調査にて、腰痛リスクの見積もりを行い、講話内で結果報告を行った。
- 年3回の院内研修時に、腰痛対策に関する講話を毎回テーマを変えさせながら、座学・実演を中心に30分程度実施していった。講話を録画・院内共有し、ほぼ全職員への周知が出来た。
- 職員全体朝礼で、腰痛体操指導を継続的に実施した。
- 新入職研修（全職種対象）に腰痛対策を含めた介助方法の指導を取り入れ、看護部・看護アシスタントに対しては、年間研修として指導を取り入れる事で、中途入職者や希望者に対し指導可能な環境を整えた。
- 次年度も継続し、効果の確認や腰痛改善並びに新規発症防止に努めていく。

■取り組みの効果・メリット

- 院内研修日に行うことで、全職種一斉指導とアンケート実施により、回収率も70%と高めることが出来た。
- 数回に分けることで、テーマ別に講話することが可能となり、職員の腰痛知識の向上に繋がった。
- アンケート結果にて、職種別・業務姿勢別・経験年数別などのリスク見積もり・ポイントの分析が行えた。
- 腰痛予防に対しての福祉用具（スライディングボード）の検討・デモ・購入へと繋げて行く事が出来た。
- 腰痛以外においても理学療法士への相談が増えた印象があり、理学療法士と施設職員とのコミュニケーションに寄与している。



▲ 院内研修会での腰痛対策講和

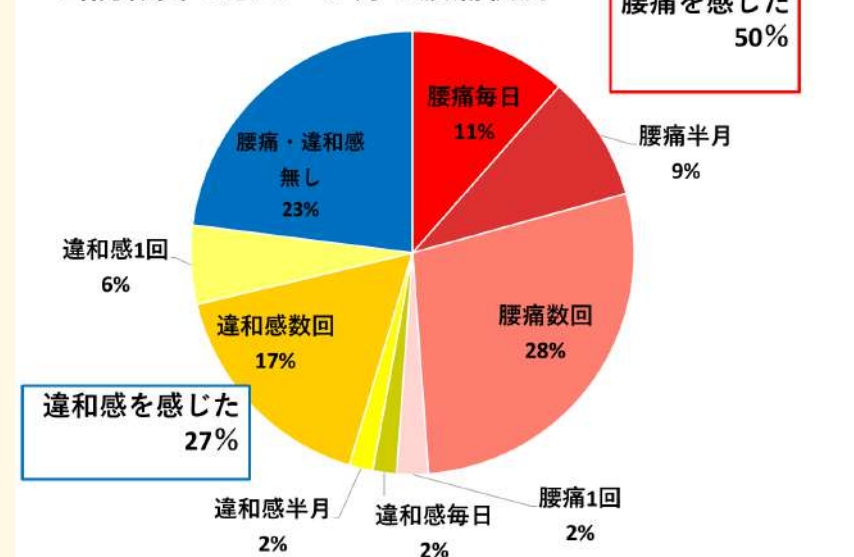


▲ 法人グループ内サテライト会場での同時配信



▲ 全体朝礼での腰痛体操実施場面

当院職員の過去一ヶ月の腰痛状況



▲ アンケート調査結果（抜粋）

腰に 願いを こめて!

星のように一つひとつ輝きを放つ、私たちの日々の暮らし。痛みのない腰でいつまでも元気に働くことができるようにと願いをこめ、当施設は理学療法士とともに腰痛対策に取り組んでいきます。

- ①正しい作業姿勢
- ②要介護者を持ち上げるなどの重量負荷作業の改善
- ③腰に負担がある動作の頻度/時間の見直し
- ④適切な作業環境



介護作業における高リスク要因をクリアして「腰」を守る。

「腰」を守るために、リスクの高い ①作業姿勢 ②重量負荷 ③作業頻度/時間 ④作業環境などの改善対策を適切に行えば、日々の生活をもっと楽しむための願いが叶うはず。



複数人で協力する介助や適切な福祉用具を活用しましょう。

※イラストはイメージです。実際とは多少異なる場合があります。

2023 職場における 腰痛予防宣言!

*保健衛生業の業務上疾病で8割を占める「腰痛」。少子高齢化社会において、労働者の人員確保・生産性の両面に影響を及ぼす腰痛への対策は急務です。

私たち日本理学療法士協会は、厚生労働省の指針に則り「2023 職場における腰痛予防宣言!」を実施します。

業務上疾病としての腰痛撲滅をめざし、キャンペーンを通した金・銀・銅のランキング形式で、理学療法士とともに腰痛予防対策に取り組む職場を広くバックアップしていきます。



2023 職場における腰痛予防宣言! キャンペーン

Champion Stage

外部施設への腰痛予防活動

このキャンペーンを通じて認められた金、銀、銅のメダル認定施設として日本全国の地域事業所へ活動の輪を広げていきます。

MISSION.3

各所属施設の腰痛リスク見直しと改善策の提案
《金メダル施設の認定》

MISSION.2

多職種含む所属施設での講習会実施
《銀メダル施設の認定》

MISSION.1

ポスターを施設内に掲示
《銅メダル施設の認定》



当施設は「2023 職場における腰痛予防宣言!」に取り組んでいます。



笑顔
を
あきらめない。



公益社団法人

日本理学療法士協会

Japanese Physical Therapy Association