

「2020 職場における腰痛予防宣言」 取り組み事例集



令和4年3月



公益社団法人

日本理学療法士協会

Japanese Physical Therapy Association

「2020 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「2020 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よりメダルが付与されます。

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

「2020 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

「2020 職場における腰痛予防宣言 金メダル施設」
として認定

「2020 職場における腰痛予防宣言」 取り組み事例集 目次



事例 1

施設内研修に位置づけて腰痛予防

銀

一般財団法人榛名荘

老人保健施設やわらぎ苑西桔梗(北海道函館市)

【施設概要】

介護老人施設・通所リハ
定員:入所96名、通所60名
職員数:88名
PT数:1名

取り組みのポイント

- 施設内研修の一環で、腰痛予防講習会を実施。
- 法人内の他事業所からも腰痛予防講習会の開催依頼があった。
- 理学療法士の専門性を活かし、労災や退職者が出ないように職員の健康に貢献。

■ 取り組むきっかけ

- 施設内での研修が年10回あり、リハビリテーション部門が担当した際に「移乗動作」や「痛みに対する動作方法・対処法」をテーマに研修したことがあった。
- 研修委員会からリハビリテーション部門に施設内研修の依頼**があった際に、本事業を協会HPで知っており、施設内研修をその取り組みの一環で実施することにした。



カブトムシの捕まえ方を知っていますか？



6月中旬から8月の下旬くらい
基本的に夜行性 夜は17～22時、朝だと4～7時
木の樹液まわりにいる
餌:バナナ+カルピス コーラ+焼酎をつるす



知識がないと捕まえ方が分からない



腰痛も知識がないと対策が分からない

腰痛についての知識を深めていきましょう



腰に体重のせて

左側に体重のせて

体の左側を伸ばす
左

体の右側を伸ばす
右

つま先に体重のせて



後

体を曲げる



回るのは逆回りにねじる

■ 取り組み内容

- 腰痛予防講習会は30分間で実施した。
- 施設内研修のため、**参加職種が看護師、介護職員のほかに事務職員**もいたため、内容は職員全員共通して知っておくべき、痛みのセルフアセスメント・コントロールについてとその場で足踏みなど実技を入れた姿勢評価を実施した。さらに、姿勢タイプごとのアドバイスをを行った。
- 参加者が楽しく聞いてもらえるように姿勢の評価の実技を入れる工夫をした。
- 研修会の案内は、職員用の掲示板に研修会・腰痛予防キャンペーンのポスターを掲示した。また、研修委員会から参加の呼びかけをもらった。
- 参加希望者は**業務時間中に参加できるように勤務調整**が行われた。

■ 効果・メリット

- 講習会参加者の中に法人内の衛生委員会のメンバーがおり、本取り組みを法人衛生委員会で報告したところ、**法人内の他5事業所でも腰痛予防講習会を開催してほしいと依頼**があり、順次、対応していく予定である。
- 施設内の参加者からは、もっと腰痛予防体操に特化した内容も聞いてみたいという声もあり、次回以降はそのような内容で実施していきたいと考えている。
- 以前から職員同士で腰痛があるなど身体の悩み事がある場合には相談に乗っていたが、今回の講習会をきっかけに、より相談されやすくなった。
- 同じ職場の仲間である職員の健康に貢献ができたと感じている。**労災や退職者が出ないように、施設内で理学療法士の専門性を活かしていきたい。**

事例 2

看護師に講習会とリスク見積で腰痛予防



社会福祉法人 新潟市社会事業協会
信楽園病院（新潟県新潟市）

【施設概要】

急性期・地域包括ケア
病床数: 325床
職員数: 598名
PT数: 13名

取り組みのポイント

- 看護部からの要請で全病棟で講習会を実施し、計130名の看護師が参加した。
- 業務時間に実施できるように、各病棟あたり15分×2グループで実施した。
- リスク見積の対策についてフィードバック資料を回覧し、周知を徹底した。

■ 取り組むきっかけ

- ・ 以前から一部の病棟では腰痛予防の取り組みやロコモチェック・姿勢評価などを理学療法士が中心となって多職種と協力して取り組んでいた。
- ・ 看護部より看護師が乗乗時やトイレ介助時に腰痛で悩んでいる・困っているとリハビリテーション部門技士長に相談があり、腰痛予防の取り組みや乗乗動作に関する講習会開催の希望があった。
- ・ 以前から取り組んでいた理学療法士が中心となって本事業に参加することにした。

■ 取り組み内容

- ・ 腰痛予防講習会は、理学療法士が中心となって具体的な内容、方法、場所などを検討し、事前アンケートと講義資料作成を行った。
- ・ アンケート結果から腰痛が発生しやすい状況を把握し、それらを基に、実際に病棟での看護師の乗乗場面を見学し、リスク見積するとともに透析室、外来トイレなど乗乗動作が求められる環境（手すりの位置など）の確認を行った。
- ・ アンケート結果およびリスク見積の結果を踏まえて、研修会の内容を検討した。
- ・ 看護部から研修会開催の呼びかけの協力をしてもらい、各病棟、外来、透析室、手術室など看護師のいる部門・病棟ごとに計11回の講習会を実施した。参加者は計130名の看護師となった。
- ・ 病棟で勤務時間内に実施し、参加しやすいように1病棟あたり15分×2グループで実施することで、交代して参加できるように工夫をした。
- ・ 15分の内容は、乗乗動作指導（全介助、2人介助の例、ポータブルトイレ乗乗）、福祉用具の紹介、トランスファーボードの使用方法、跳ね上げ式車いす、L字柵の使用方法などの紹介などとした。
- ・ またアンケート結果を院内発表し、結果を周知するとともに、講習会の内容及びリスク見積の対策についてフィードバック資料を作成し、各病棟看護師長に渡して、回覧をしてもらうよう依頼した。



▲ 看護師への講習会(上)、外来トイレの環境確認(下)

■ 効果・メリット

- ・ 乗乗動作のポイントが整理されており、また実技もあり、わかりやすかったと看護部から好評いただいた。
- ・ 看護師のなかで常識的になんとか行われていた乗乗方法がリハビリテーション部門からちゃんとした方法を教えてもらってよかったという感想があった。

事例 3 委員会から施設全体へ広げる腰痛予防

金

一般財団法人榛名荘

老人保健施設あけぼの苑(群馬県高崎市)

【施設概要】

老人保健施設・通所リハ

定員:入所100名、通所50名

職員数:90名

PT数:11名

取り組みのポイント

- 理学療法士を中心に、各フロアにノーリフティングケア推進委員会を立ち上げる。
- 委員会メンバーを通じて、フロアスタッフに体操・福祉用具の普及を図る。
- 院内発表の機会を設け、介護福祉士学生にも自施設の取り組みをアピール。

■ 取り組むきっかけ

- 各フロアで介護士等に個別に相談があれば、乗降動作指導などは行っていた。
- 2019年ごろから介護現場の動作(抱え上げるような移動動作・浴槽からの引き上げ等)を見ていて腰痛になってしまうのではないかとリハビリテーション部門で心配の声が出始めた。
- 介護現場では腰痛による離職が多いという統計データを見て、自分たちの事業所でも腰痛が原因で離職が起きないように腰痛予防に取り組むべきだと考えた。
- 事業所として、先駆的に腰痛予防の取り組みを介護福祉士の学生にもアピールすることで、入職希望者を増やすなど対外的なアピールにもなるのではないかと考えた。

■ 取り組み内容

- 各フロアごと(3部門:一般・認知症・デイケア)にノーリフティングケア推進委員会を立ち上げた。委員会は理学療法士が中心となり、フロア看護師1名・介護士3名の計5名で構成され、月に1回委員会を開催し、フロア内の課題やノーリフトケア・福祉用具導入についての検討や相談を始めた。
- 腰痛予防講習会は各フロアごとの計3回実施し、乗降の介助方法のポイント・留意点、福祉用具の紹介、体操の紹介を行った。委員会メンバーが研修会開催の案内を各フロアに呼びかけ、会場の確保などをしてもらった。
- 講習会で指導した腰痛予防体操を、朝礼時に委員会メンバーが中心になって実施するようになった。
- 委員会の発案で、福祉用具の使い方の実技テストをフロア職員に行い、不十分であれば委員会メンバーがフォローアップを行った。その前段階として、委員会メンバーへの指導を理学療法士が担当した。
- 各フロアの取り組みを施設内で発表する機会を設け、施設長や事務長も参加し、良い取り組みについては賞状を渡すことにした。この発表会には、介護福祉士の養成校の学生も聴講できるようにして、取り組みを知ってもらう機会と自施設のアピールの場とした。

■ 効果・メリット

- 福祉用具の使用頻度が増え、スライディングシート等福祉用具が追加購入され、リフト浴の導入もされた。
- アンケートを実施したところ、有訴率は変わらなかったが、腰痛の程度が軽減されていた。
- 委員会の活動を通して、他職種とコミュニケーションをとる機会も増え、相談をしあえる関係性が構築された。職場全体としてもケアのレベルアップが図られ、活性化した印象である。



▲ ノーリフトケア委員会メンバー(上)、委員会の場面(下)

事例 4 始業時にみんなで腰痛予防体操



医療法人社団 八洲会

袋井みづかわ病院（静岡県袋井市）

【施設概要】

医療療養・介護医療院

病床数:260床

職員数:187名

PT数:6名

取り組みのポイント

- 各フロアで指導内容を統一できるよう、PT・OTを対象に指導内容の研修を実施。
- 体操動画を病棟端末からいつでも視聴可能とし、始業時に全員で取り組む。
- 衛生委員会に参画し、腰痛予防の取り組みを組織として全職種へ周知徹底。

■ 取り組むきっかけ

- これまでも年1回ほど介護職員や技能実習生（ベトナム）向けの移乗動作指導や研修を行っていた。
- 以前から看護部からの依頼で職員への集団研修は年度によってテーマは異なるが、リハビリテーション部として受けていた。
- 2020年から院内の衛生委員会にリハビリテーション部も参加するようになった。
- **衛生委員会で看護部から腰痛を抱える職員が多いと議題**となりリハビリテーション部に腰痛対策の要請があり協力することになり、本事業にも参加することにした。

■ 取り組み内容

- これまでも、リハ専門職が移乗動作の指導をしていたが、指導内容が統一できていなかったため、各フロアのPT・OT担当で**指導内容を統一できるよう、PT・OTを対象**に座学で腰痛の知識や体操内容、介助方法の指導内容を研修実施した。
- 各フロアのリハ担当者と介護主任で日程を調整し、介護職員の入職者等へ移乗動作の個別指導を実施した。
- 10年ほど前にも看護部で腰痛予防体操を実施したことがあったが、継続されなかった。今回、それらを踏まえて**3分以内という短い時間で実施できる体操動画を作成**し、各病棟端末からいつでも視聴できるようにした。
- 各病棟・部門ごとに体操動画を見ながら、朝礼等**始業時にみんなで体操を実施**するようになり、看護師長が実施状況を日誌で記録し、衛生委員会で実施率を報告。100%の実施を目指して取り組んだ。
- 院内端末であればどこでも見れるため、看護師・介護職員のみではなく事務部門や管理栄養士なども各部門で体操を実施している。

■ 効果・メリット

- 職員の腰痛の発生は、移乗介助の制限を招き、それにより利用者の離床機会を減少させていた。理学療法士として、職員の健康増進に貢献することにより、利用者の離床機会の減少を防ぐことにつながった。
- これまでも単発的に病棟と連携した取り組みはしてきたが、**衛生委員会に参画し、組織として腰痛予防に取り組むことができ、全職種への周知徹底**ができ、継続にもつながった。実際に腰痛が減少したかは今後衛生委員会で調査していく予定である。



▲ 朝礼で動画を見ながら体操(上)、作成した体操動画(下)

事例 5

小規模事業所全員で取り組む腰痛予防



医療法人地主クリニック

デイケアたまゆら（広島県広島市）

【施設概要】

通所リハビリテーション

定員35名

職員数:18名

PT数:2名

取り組みのポイント

- 重度者への福祉用具を活用した移乗動作を導入する必要性があった。
- 「移乗動作研修」と「腰痛予防体操を指導する座学研修」を各1回開催。
- 朝礼時の腰痛予防体操実施等、取り組みを通じてコミュニケーションが活性化。

■ 取り組むきっかけ

- ・ 過去にトランスファーボードの使用方法など実技研修を実施したことがあった。
- ・ 要介護5の利用者を職員も家族も抱え上げて移乗しており、利用者本人にも負担がかかり、職員家族の腰痛等の恐れがあると考え、**まずは職員がトランスファーボードを活用した移乗動作ができるように講習会を行うこと**にした。
- ・ 職員の作業姿勢は前かがみになっていることが多く腰痛リスクが高いと思い実施するべきだと考えた。
- ・ こういった取り組みが**事業所の魅力を高め、対外的にもアピール**できればと思い、今回腰痛予防の取り組みを行った。

■ 取り組み内容

- ・ **事業周知ポスター**を利用者や家族、ケアマネジャーなど関係者が目に付く場所に掲示し、取り組みをアピールした。
- ・ 腰痛予防講習会を開催するにあたって、他職種からは「本当に必要なのか」といった声があったが、腰痛予防することは職員自身のためでもあるが、腰痛になることで欠勤となれば他職員にも負担がかかり、さらに利用者へのケアの質の低下にも影響するなど**腰痛予防の重要性を説明し、理解を得た**。
- ・ 講習会は月1回開催している施設内研修の中で座学研修を1回、移乗動作研修を1回実施した。座学研修では、血圧測定時の前傾姿勢や配膳時の重量物の取り扱いなど腰痛リスクが高いことを説明し、腰痛予防体操を指導した。
- ・ 移乗動作研修は利用者を症例として、抱え上げない移乗方法を紹介した。**デイケアの職員は全員参加した**。

■ 効果・メリット

- ・ **デイケアスタッフ全員がスライドボードを使用した移乗が実施できるようになった**。
- ・ デイケアの**朝礼時に腰痛予防体操を全員で実施**することになった。曜日ごとにメニューを2～4種類ずつ作成し、朝礼担当者がリーダーとなり、本日の体操という形で取り組んでいる。
- ・ 取り組みを通して、職員のコミュニケーションが活発化された印象がある。
- ・ 同法人内にあるリハスタッフのいないデイサービスからも**移乗動作研修をやってほしい**と声がかかった。
- ・ 理学療法士としても、今までは利用者のケアについて考えることはあったが、ケア以外の職員の動作などにも意識が向くようになった。



▲ 移乗動作指導研修(上)、血圧測定時の前傾姿勢(下)

事例 6

腰痛対策ガイドブックで職員の健康増進



日本赤十字社

唐津赤十字病院（佐賀県唐津市）

【施設概要】

急性期病院

病床数: 304床

職員数: 約600名

PT数: 10名

取り組みのポイント

- 病院への貢献の一つとして、職員の健康増進に取り組むことになった。
- 腰痛予防講習会の他にも、アンケートや腰痛対策をまとめたガイドブックを作成。
- リハ業務以外にも所属施設に貢献できる事業であることを実感した。

■ 取り組むきっかけ

- これまで、リハ部門と他部門で連携した腰痛予防などを実施したことはなかった。
- 病院とのヒアリングで、リハビリテーション部門は、これまで以上に患者への適切なサービス、在院日数の短縮、多職種連携の強化等を病院から求められ、病院への貢献、院内連携強化の観点で**職員の健康増進にも取り組もう**ということになった。
- 協会の本事業を知り、当院でも腰痛予防に取り組むことにした。
- 看護部に情報収集すると、**腰痛予防に取り組む必要性は感じていたが実施できていなかった**ので、是非やってほしいと要望があった。

■ 取り組み内容

- 現状を把握するために、まずは**全職員を対象にアンケートを実施**することにした。
- 448名からアンケートの回答を得て、看護師の49%で腰痛の訴えがあり、移乗動作時、清拭時などに腰痛が発生していることがわかった。
- コロナ禍ですぐに研修会を実施できなかったため、まずは**アンケート結果を院内ポスターや院内Webに掲載し職員へ周知**するとともに、腰痛対策についてポイントや運動方法などをまとめた**ガイドブックを作成**し、各部門に配布した。
- 腰痛予防講習会は、当院が災害拠点病院であり、年数回、災害関連の研修会をやっていたため、担当事務に相談してその研修の一部の時間をいただいて実施した。時間は5～15分であったが、これまで4回実施し、計80名が参加した。
- 事務職員も含め、職種別研修だったため、その**参加職種に応じて、内容も若干変更**しながら体操方法や移乗方法の紹介など実施するように工夫した。

■ 効果・メリット

- 今回の取り組みを通して、他職種の仕事内容や仕事の仕方を理解する機会になった。
- 事業を通して、職員とのコミュニケーションが増え、個別に腰痛や移乗方法の相談を受けるようになった。
- 本取り組みを知った整形外科部長から外来腰痛患者向けのパンフレット作成の依頼があったり、講習会に参加した職員より「専門職の理学療法士から伝えてもらう意義がある」という好評をいただいた。
- リハビリテーション業務以外にも所属施設に貢献できる事業であることを実感**し、この取り組みを通して理学療法士自身もやりがい、働き甲斐を感じた。今後も所属施設に貢献できるように継続的に取り組んでいきたい。



事例 7 安全衛生委員会の一員で取り組む腰痛予防



公益財団法人慈愛会

今村総合病院（鹿児島県鹿児島市）

【施設概要】

急性期・回復期・精神

病床数：428床

職員数：1,057名

PT数：55名

取り組みのポイント

- 院内研修の初回を理学療法士が中心となって実施し、2回目以降は介護福祉士が中心となって各病棟で腰痛予防の取り組みを広めた。
- 安全衛生委員会に理学療法士が参画し、院内の取り組みとして腰痛予防を実施。

■ 取り組むきっかけ

- もともと院内研修の一環で、病棟看護師や新人看護師向けに移乗動作研修を単発で実施していた。
- 病棟担当理学療法士が看護師に移乗動作指導を実施していたが、腰痛が課題という声が上がってきた。
- 看護師、介護福祉士、看護補助者を対象に腰痛状況のアンケートを実施したところ、実際に腰痛が発生していることを確認したため、腰痛予防の取り組みを始めた。



▲ 腰痛予防講習会(上)(下)

■ 取り組み内容

- 腰痛状況のアンケート結果を法人内学会で発表したところ、介護福祉士の研修担当者から腰痛予防の希望があり、そこから看護部の研修担当者に話が上がり、院内研修として実施することになった。
- 院内研修の初回は、理学療法士を中心に介護福祉士4名と協力して、腰痛の基礎知識の座学と腰痛予防体操、移乗動作練習の実技を行った。2回目以降はその介護福祉士4名が講師となり、腰痛予防、移乗動作練習の実技の研修会を実施し、理学療法士はサポート役として対応した。
- 腰痛状況のアンケート結果を分析すると、病棟ごとに腰痛発生率が異なり、またADLの状況等患者特定や診療科ごとの処置の特性により病棟ごとに腰痛発生しやすい動作・要因が異なることが分かった。
- 安全衛生委員会（当院では労働安全衛生委員会として実施）の一員として理学療法士も参画しており、病棟ラウンドの際にリスク見積を行い、委員会内で対策を検討した。
- 今後は、アンケートで得られた病棟特性などのデータを安全衛生委員会の病棟ラウンド時に活用する予定。

■ 効果・メリット

- 病棟の看護師、介護福祉士の腰痛予防のニーズは高く、講習会を開催することで喜ばれた。
- 安全衛生委員会の一員として理学療法士が参画することで、院内の取り組みとして腰痛予防を実施できると、理学療法士やリハビリ部門のみで実施するより、現場の状況に対応しやすく、継続されやすくなった。

正しい姿勢で行おう

ケアを
しっかりしよう

安全のために
道具を使おう

身体が大きいつけ合では、原則、人々のみでの対応は行わず、補助用具（搬送用具）を積極的に活用しましょう

腰間・肩関節の可動域を確保できず、生活しづらくなります

ストレッチや体操も、運動習慣の一環として取り入れながら、ほぐし一息、気持ちも通わせます

スポーツも、仕事も、体が資本
グッバイ、腰痛。

公益社団法人
日本理学療法士協会
JPTA Japanese Physical Therapy Association

環境を整備しよう

職場内での正しい環境へ意識から整備することが、作業効率の向上につながる

みんなで協力しよう

一人でやりきれない仕事も、チームで協力していくことが、大切です

Mission 2
Silver

Mission 3
Gold

2018年度
災害性腰痛の発生件数は、
保健衛生部が**第1位**です。

業種	発生件数
保健衛生部	1,313
建設業	~800
製造業	~600
サービス業	~400
農業・林業・漁業	~200
運輸業	~100
教育・文化・スポーツ	~50
その他	~50

Save the Team!
Keep Work!

理学療法士と一緒に
腰痛を予防しよう！

事業に参加して
シールを集めよう！

**2020
職場における
腰痛予防宣言！**

※ 日本理学療法士協会ホームページ
<http://www.jptpa.or.jp/print/activities/backache2020/>

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