

腰痛実態調査アンケート結果（過去5年間の推移）

常にある					時々ある				
2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年
22.4%	15.8%	24.7%	22.7%	18.4%	48.7%	48.7%	41.6%	46.7%	49.4%

今はない					ない				
2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年
10.5%	15.8%	15.6%	14.7%	11.5%	18.4%	19.7%	18.2%	16.0%	20.7%

- ◎ 6割以上の職員が腰痛を持ちながら業務に当たっている
- ◎ 腰痛対策の継続により腰痛の悪化（増加）は見られない

腰痛予防体操の徹底

◎ 申し送り後のルーティーン



ポスターでの注意喚起

腰痛改善・予防のために
◎ 前かがみ動作後の
これだけ体操

- ☆就業前（体の準備の為に）
- ☆前かがみ姿勢での介助後
- ☆重い物を持った後
- ☆座りっぱなしだった後

必ず実施

脚を軽く開き、膝は伸ばしたまま

上体をゆっくりに後方へ最大限まで反らします

この時、3秒間かけて息を吐きながら行いましょう



水分摂って



体力温存・疲労回復

腰痛防ごう!

- ◎ 滑りやすく、湿度の高い浴室内では特に注意が必要です!

ポスターでの注意喚起



◎ 特殊浴室前廊下

必ず実施!!

★前かがみ姿勢での介助後
★重い物を持った後
★座りっぱなしだった後

脚を強く閉き、膝は伸ばし
上体をゆっくりに腰方向へ最大限まで反らし
この時、3秒間かけて息を吐きながら行いましょう
この動作を2~3回繰り返します

＜特定での移乗介助＞
1人介助の移乗椅子からスライドボードへ移乗
2人介助の場合、お尻にスライドボードを乗せ、お尻からスライドボードへ移乗

利用者の体重 **2322Kg**
移乗時の体重 **2079Kg**

＜特定での移乗介助＞
2人介助の移乗椅子からスライドボードへ移乗
2人介助の場合、お尻にスライドボードを乗せ、お尻からスライドボードへ移乗

利用者の体重 **1008Kg**
移乗時の体重 **792Kg**

2トンの
フォードが
腰に懸っているのと同じ!

介助方法を
変えるだけで...

1トンの

2人介助 & スライドボード使用で
Let's 腰痛予防!!

福祉機器の活用

～持ち上げない介助～



◎ 車椅子からトイレへ



◎ ベッドからの離床



腰痛危険度チェック&ストレッチ方法の紹介

腰痛危険度を自己
診断し自分に必要
なストレッチをチェック

○ リハビリ室



教育 - 腰痛対策DVDの作成



♪腰痛WGより♪



業務前や業務の合間、介助動作の後など、こまめにやることをお勧めします。日々の取り組みが必ずあなたを助けてくれます。

最後まで動画を見て頂きありがとうございました。今後も、腰痛予防対策について、ご理解ご協力の程よろしく願います。

座学「腰痛予防対策について」



腰痛実態調査アンケート結果 (2020年6月現在)

高い腰痛率

多くの事業所において半分以上の職員が腰痛を抱えながら生活している

	常にある	時々ある	今はない	ない
A	10.3%	56.4%	15.4%	17.9%
B	6.0%	58.0%	16.0%	20.0%
C	13.8%	41.5%	25.5%	19.1%
D	18.4%	49.4%	11.5%	20.7%
E	3.6%	39.3%	21.4%	35.7%
F	28.6%	0.0%	42.9%	28.6%
経営管理本部	5.3%	47.4%	5.3%	42.1%