

「2022 職場における腰痛予防宣言」 取り組み事例集



令和5年3月



公益社団法人

日本理学療法士協会

Japanese Physical Therapy Association

「2022 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「2022 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) をクリアするごとに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

「2022 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

「2022 職場における腰痛予防宣言 金メダル施設」
として認定

「2022 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

腰痛対策チームにおける病棟への包括的介入
医療法人徳洲会 札幌徳洲会病院（北海道札幌市）

事例 2 -P4

多職種で取り組む腰痛予防
医療法人真正会 霞ヶ関南病院（埼玉県川越市）

事例 5 -P7

個別ストレッチ資料の配布と睡眠環境を整える指導
医療法人 河端病院（京都府京都市）

事例 6 -P8

職員全体研修として継続的に研修を行い腰痛予防
医療法人鴻池会 秋津鴻池病院（奈良御所市）

事例 7 -P9

アンケート実施と朝礼時のラジオ体操導入による腰痛予防
医療法人優生会 みゆきクリニック（大分県大分市）

事例 8 -P10

デスクワーク職員に向けた腰痛予防への取り組み
公益社団法人 日本理学療法士協会（東京都港区）

事例 4 -P6

知ろう！取り組もう！腰痛予防
社会福祉法人聖テレジア会 七里ガ浜ホーム（神奈川県鎌倉市）

事例 3 -P5

労働安全衛生委員会による全職員対象腰痛予防宣言
一般社団法人 巨樹の会
千葉みなとリハビリテーション病院（千葉県千葉市）

事例1

腰痛対策チームにおける病棟への包括的介入



医療法人徳洲会
札幌徳洲会病院(北海道札幌市)

【施設概要】
急性期総合病院
病床数:301床
職員数:約800名
PT数:23名

取り組みのポイント

- 理学療法士2名が衛生管理者として労働安全衛生委員会に参画
- 2019年、委員会内に腰痛対策チームを設置し多職種と連携し活動
- 今回、病棟からの要望にて包括的な介入を実施

■ 取り組むきっかけ

- ・以前より、**研修や部署ごとのリスクアセスメント**を中心に活動
- ・本事業へは所属長から提案をいただき、参加する事となった。



▲ 作成した福祉用具に関する動画



▲ メディカルチェックの場面



▲ 測定結果や運動方法をリーフレットにしてプレゼント

■ 取り組み内容

移乗時に誤った介助方法によるインシデント発生及び同時期に腰痛による休職者の発生

⇒当該病棟より労働安全衛生委員会に相談
⇒腰痛対策チームにて、聞き取り・アンケート調査・職場巡視・リスクアセスメントを実施

【作業管理】

- ・ノリフトケアを基とした介助方法の研修
- ・教育ツールとして**福祉用具ごとの動画を作成し**作業の標準化を図る。
- ・病棟担当者と協力し**福祉用具の導入基準作成や配置方法を検討**

【健康管理】

- ・**個別のメディカルチェック**にて、身体機能、健康課題、腰痛リスクの把握(41名参加)
- ・腰痛と併せて肩こりや運動不足などの課題も見つけ、個人に適した運動の提案や行動変容を促す。
- ・**測定結果や運動方法が記載されたリーフレット**をプレゼントし、楽しみながら取り組む工夫を行った。
- ・院内メールを活用し実施後のフォロー
- ・ハイリスクアプローチとして**希望者への継続的な個別サポート**を実施
- ・ポピュレーションアプローチとして**朝礼時の腰痛体操**を予定

■ 効果・メリット

- ・病棟毎に業務や患者へのケアも変わる為、リスクアセスメント及び包括的な介入により、病棟の特徴に応じた対策が可能と思われる。
- ・中長期の介入にてコミュニケーションが図りやすくなり、健康管理も継続しやすい印象
- ・メディカルチェック2か月後のアンケートでは、**運動継続・行動変容・疼痛軽減**の声あり。
- ・介入継続中であり、今後は効果判定を予定

事例2

多職種で取り組む腰痛予防



医療法人 真正会

霞ヶ関南病院(埼玉県川越市)

【施設概要】

病院・特養・在宅サービス

病床数:199床

職員数:641名

PT数:86名

取り組みのポイント

- 多職種による腰痛予防対策チーム(全部署・事業所が参加)を発足
- 事業所や職種や業務の特性に合わせた対策の実施
- 定期的な情報共有と意見交換

■ 取り組むきっかけ

- これまでも、身体的介護負担を軽減する目的で、ノーリフトケアの概念を共有しリフト導入や、福祉用具の積極的活用を行ってきた。
- 関連施設を含むグループ全体で腰痛実態調査を実施したところ、**45%のスタッフに腰痛があり、そのうち55%が業務中に発生**していた。
- より良いケアに繋げるために、**スタッフや介護に携わる家族の腰痛予防対策が必要**であると考え、腰痛予防の取り組みを実施した。



▲ 始業前体操場面



▲ 介助方法伝達場面

■ 取り組み内容

- ①グループ内全スタッフを対象に、腰痛実態調査を実施
- ②**多職種による腰痛予防対策チームを結成(グループ内全事業所が参加)**
- ③腰痛予防講習会を実施
→コロナ禍の為、日本理学療法士協会腰痛予防講習会の資料をもとに講習会動画を作成、**動画配信**した
- ④すぐにできることとして、腰痛予防体操を始業前に実施し、「これだけ体操」を業務中に適宜実施
- ⑤グループ内全スタッフ対象に、職場リスク見積もりを実施
→**介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト(厚生労働省)を一部改変、立ち作業・座り作業・運転・荷物の運搬等も含めた。**
→腰痛予防対策チームや理学療法士が中心となりスタッフ一人ひとりのリスクの見積もりを実施
- ⑥職場リスク見積もりの結果、事業所や職種で腰痛の発生状況が異なっていた為、**事業所や職種毎の特性に合わせた腰痛予防対策案を作成し実行**
→作業姿勢や作業環境の工夫、リフトや福祉用具の導入
- ⑦**腰痛予防対策チームは、月1回定期ミーティング**を開催し、対策の進捗状況の確認や、困りごとの共有、対策や困りごとに対しての相談・意見交換を実施、結果を事業所内で共有
- ⑧再度、腰痛実態調査と職場リスク見積もりを実施し、対策の振り返りと修正を実施

■ 効果・メリット

- 腰痛があるスタッフは増えず、**急性(1ヶ月以内)の腰痛発生者も減少**した。
- 実施前と比較し、腰痛があるスタッフのうち**18%に腰痛の軽減**がみられた。また、**35%が腰痛について相談しやすくなった**と回答した。
- 退院支援の際、**ご家族の介護負担の軽減に加え、腰痛予防の視点を取り入れられた。**

事例3

労働安全衛生委員会による全職員対象腰痛予防宣言



一般社団法人 巨樹の会

千葉みなとリハビリテーション病院
(千葉県千葉市)

【施設概要】

回復期
病床数:180床
職員数:364名
PT数:71 OT数:75 ST数:22

取り組みのポイント

- 労働安全衛生委員会と連携し全部署対象でリスク見積もりと対策を検討した
- これだけ体操を全職員が毎日実施した
- 定期的に腰痛関連のプチ講義と予防ストレッチ講座を継続して実施した

■ 取り組むきっかけ

- ・ 当院では2018年より労働安全衛生委員会主導で労災件数減少を目標に腰痛予防講習会を行って来た。
- ・ **年2回の研修頻度では腰痛関連の労災は微減に留まっていた為、日本理学療法士協会の企画を取り込んで実施した。**



▲ 講義場面



▲ 全体朝礼でのこれだけ体操場面

部署	小動作集	具体的な作業内容	リスク低減のための対策
看護	移動動作 (患者搬送時)	ベッド→車椅子 ベッド→ストレッチャー 車椅子→椅子などの移動動作	- スライドアシストボードを導入し使用する - ホットメルトクスなどの敷居抑制の整備
	移動時交換	ベッドでの作業交換	- ホットメルトクスを導入し使用する - 適切なベッドの高さで作業する
リハ	入浴の助	一般病、療養室における移動の補助 入浴、洗髪、洗髪の手助	- 浴室の中やバススペースの確保 - ストレッチャー等の準備
	転送・立位訓練	患者の転送・立位を介助しながらの訓練	- ベッドや浴室を昇降移動できるものを増やす - 介助車に近づけて行う
作業	物品作業	患者の介助しながらの搬入・搬出 (数量が多く、積の下段に収納する)	- 重量・積高の制限を設け、積をつくり、重量を軽減するなど、介助時の姿勢に留意する - 重量の制限は2人以上で行う
	運搬・搬入	作業中移動物品を搬入する	- 重量物は前かがみにならない - 収納できる重さに収納する
医務	薬箱・薬庫	大きい薬箱、重い薬物の運搬	- 持ち運び物は二人体制で行う
	高	高所作業	- ホットメルトクスなどの敷居はコロナ状況に合わせた高さによる対応に留意する - 重量物を作業で持ち上げる際は2人で行う
医務	高	高所作業用ユニット	- 高所作業用ユニットの扉への積み下ろし - 身体の前で持ち、身体を後ろに反らさない - 2人で行う
	高	搬送の搬送	- 重い搬送用ユニットは必要を使用する - 搬送用ユニットは二人体制で行う

▲ 全部署のハイリスク項目と対策一覧

■ 取り組み内容

- ・ 全職員が集まる**全体朝礼**で「腰痛予防宣言」を取り入れて実施することを宣言。
- ・ ポスターを全部署に配布し掲示してもらう。
- ・ 腰痛予防講習会を実施、当日参加出来なかった職員は録画した動画を視聴してもらい、腰痛についての知識を再確認、これだけ体操の正しい方法を理解してもらう。
- ・ 全部署で毎日これだけ体操を実施する。
- ・ **定期的にラウンド**し正しく行えているかチェック・助言する。
- ・ 労働安全衛生委員会に所属する全部署のメンバーにより**自部署の腰痛リスク見積もりを実施し、対策を検討**する。
- ・ 対策に必要な物品を購入する。
- ・ リスクと対策を各所属長に報告し実施する。

■ 効果・メリット

- ・ 講習会や体操の音頭をとる際に**理学療法士が自施設に貢献**する事が出来た。
- ・ 全部署で取り組んだことで、**病院全体として腰痛予防に対する意識**がひとつにまとまった。
- ・ 全部署の腰痛リスク見積もりを行ったことで、**看護部・リハ科だけでなく、事務職など予想した部署以外の腰痛リスク**を発見出来た。
- ・ 日本理学療法士協会の用意した講習資料やポスターなどを活用する事で、**企画開始のハードル**が下がる為、企画を取り入れやすい。

事例4

個別ストレッチ資料の配布と睡眠環境を整える指導



医療法人

河端病院(京都府京都市)

【施設概要】
急性期病院
病床数:50床
職員数:85名
PT数:5名

取り組みのポイント

- 柔軟性テストの他にストレスの程度や不眠症、睡眠習慣をアンケートにて聴取
- 講習会の開催(腰痛に関わる不良姿勢や動作について、睡眠環境の整え方)
- 柔軟性テストの結果から、ストレッチ方法を選択し個人ごとに資料を配布

■ 取り組むきっかけ

- 個別に腰痛等についての相談を受けることがあったが、やり取りをしている中で、**腰痛で悩んでいる職員が多い**ことに気づき、理学療法士として何か出来ることがないか考えていた。
- 看護職の腰痛発生要因については、従来の作業動作・環境因子に加えて心理社会的要因等、多側面から検討することが必要であるとされていることを知った。
- 腰痛に関連する一般的な併存疾患の一つが不眠症である。**腰痛に悩む人の50%以上が不眠症を訴えている**との報告もあり、睡眠環境を整えることが腰痛予防につながるのではないかと考えた。

■ 取り組み内容

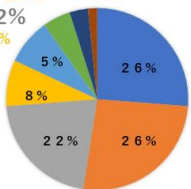
- 病棟看護師を対象に**柔軟性テストとアンケート**、また腰痛予防についての**講義**を実施した。
- 実施方法として、はじめにアンケートを配布し約1週間後にアンケートを回収。その後、**柔軟性テストと講義**を実施。柔軟性テストは感染予防の観点から2グループに分けて行った。
- アンケート内容として、基本情報の他にストレスの程度や睡眠の満足度、慢性腰痛のリスク評価としての日本語版STarT Backスクリーニングツール(SBST)、不眠症評価としての日本語版アテネの不眠症スケール(AIS)などを選択した。
- **柔軟性テスト**は女性セラピストを中心に指床間距離、トーマステスト、下肢伸展挙上テスト、臀踵間距離、しゃがみ動作の可否の**5項目**を実施。

【腰痛予防対策として】

- 講義は、腰痛に関わる不良アライメントや動作について、睡眠環境の整え方についての講義を行った。
- 睡眠についての講義資料は、健康づくりのための睡眠指針2014を参考に作成した。
- 柔軟性テストの結果から、**個別にストレッチ方法を選択し資料を配布**。
- アンケートや柔軟性テストの結果から、腰痛と各要因との関係性を調査した。
- **睡眠時間の短縮は腰痛の発症要因ではなく、腰痛の増悪要因である可能性があることが確認できた。**

柔軟性低下しやすい箇所

- 1位: ハムスト 26%
- 2位: 大腿直筋 26%
- 3位: 腸腰筋 22%
- 4位: 下腿三頭筋 8%
- 5位: 前胸部 8%
- 6位: 腰背部 5%
- 7位: 大殿筋等 3%
- 8位: その他 2%



推奨ストレッチ

▲ 全体の結果については、病棟スタッフの休憩室に掲示

【寝る前のカフェイン摂取は控える】

夜間のカフェインの摂取は中枢神経系興奮作用による入眠困難と利尿作用による夜間覚醒を引き起こす

カフェインが効き始める時間=30分
カフェインが効いている時間=4時間程度



60~100mg/100ml



30mg/100ml



20~60mg/100ml
玉露は160mg

▲ 睡眠についての講義資料スライド

■ 効果・メリット

- 睡眠環境を整えることの重要性が、少しずつ伝わってきている。
- リハビリテーションスタッフで協力し合い、しっかり記録を取ることが出来た。今後は、今回のデータを元に縦断的に経過を追っていきアプローチ方法の検討などを行っていきたい。

事例5 知ろう！取り組もう！腰痛予防

銀

社会福祉法人 聖テレジア会
七里ガ浜ホーム(神奈川県鎌倉市)

【施設概要】

介護老人福祉施設(入所・通所)
定員:入所100名・通所30名
職員数:86名
PT数:2名

取り組みのポイント

- 研修の一環として、腰痛予防教室を開催
- 施設職員の腰痛予防への意識向上を図る
- 今後の定期的な開催に向けた、第一歩としていく

■ 取り組むきっかけ

- 以前にも腰痛予防教室を開催したが、施設内での腰痛への意識が薄れており、再度意識を高める必要があった。
- 衛生委員会から腰痛の職員が多く、悩まされている職員もいることから、腰痛対策に施設も取り組む必要があった。
- 施設で働く理学療法士の役割の1つとして、本事業に参加することとした。



▲ 腰痛予防教室の場面(説明)



▲ 腰痛予防教室の場面(実技)

■ 取り組み内容

- 理学療法士と衛生委員会が協力し、腰痛予防教室開催を決定。開催日時を、ポスター掲示とメールで行い、企画会議での発信も併せて行い職員への周知を図る。
- 座学と実技を中心とした内容で、時間は約30分間とし合計2回開催する。
- 参加対象は全職員とし、介護士だけでなく事務員、介護支援専門員、生活相談員、管理栄養士、運転員など様々な職種の職員が参加された。
- 全職員が対象であり、専門的な文言を使わずにわかりやすい文言を使用し、腰痛の原因や予防策などを知っていただくこととした。
- 業務上の注意点だけでなく、日常生活での注意点を交えながら、腰痛予防に必要な身体の動かし方や使い方の説明を行った。
- 実技では理学療法士が動かし方を実演し、写真で意識する部位を掲示し説明しながら行った。
- 体操教室の様子を、ブログと毎月のお便りにて、ご家族への発信を行った。

■ 効果・メリット

- 体操教室後にアンケートを実施し、感想と意見の聴取を実施した。
- 多くの感想や意見をいただき、腰痛への理解と予防への意識が職員間で高まったと感じる。

<感想・意見>

- 腰だけでなく、股関節も腰痛に影響していることを知ることができ、ストレッチの方法を変更しようと思う。
- 疲労や筋肉の硬さだけでなく、ストレス等の心理面も腰痛に影響しているとは思わなかった。
- 今後も定期的に、腰痛予防の開催をお願いしたい。

事例6

職員全体研修として継続的に研修を行い腰痛予防

銀

医療法人鴻池会
秋津鴻池病院(奈良県御所市)

【施設概要】

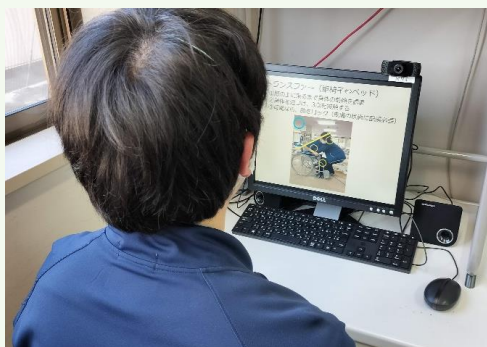
療養・回りハ・地ケア・精神
定員:544名
職員数:447
PT数:26名

取り組みのポイント

- 8年前～院内研修(全職種対象、必須項目)として腰痛予防研修を実施
- 多職種が参画する病院教育研修委員会が運営し、参加職種も多彩
- グループウェアを活用し、感染対策と両立しながら研修を継続

■ 取り組むきっかけ

- 病院教育研修委員会(事務職、看護師、薬剤師、ソーシャルワーカー、理学療法士で運営)が発足して約8年、初年度より、年次項目として腰痛予防研修を継続中。
- 必須研修として来場者に加え、来場できなかった人も資料閲覧によるフォローアップ研修を実施していた。
- コロナ禍となり、グループウェアを用いた資料による学習研修として継続してきた。



▲ グループウェアを使用した資料研修受講場面

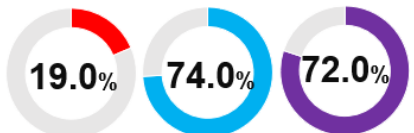


図1. 腰痛有訴者率 図2. 腰痛経験者率 図3. 腰痛への不安がある者

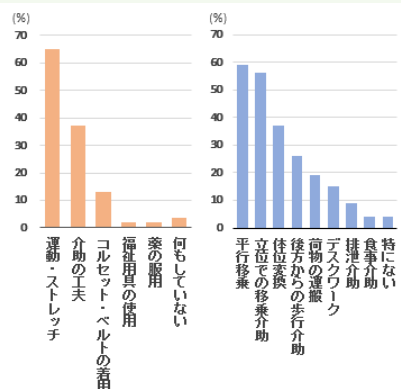


図4. 個人の腰痛予防対策 図5. 腰に負担と感ずる作業

■ 取り組み内容

- 今年もコロナ禍で、大人数が集まる研修会の開催は難しい状況であったため、資料の共有・学習という方法で継続することとした。
- 多彩な職種が読んでわかりやすい様、用語を工夫したり、記憶に残りやすい様、図や写真を多くし、日ごろ見かける動作の注意点や、日々の業務のスキマでもできる体操、現状設置されている福祉用具の活用方法などを記載し、身近な対策を学習・おさらいする内容とした。
- 資料の共有にはグループウェアを活用し、業務にあわせてスキマ時間で参加可能となり、406名にご参加いただいた。
- 現状把握のためのアンケートを検討し、まずはリハビリテーション職のみを対象に、腰痛に関するWebアンケートを実施した。

■ 効果・メリット

- 参加率は91%で高く保つことができた。
- 多くの職員にご参加いただき、その後、資料に掲載した体操を実施してくださる方もいた。
- リハビリテーション職での、腰痛に関するアンケートでは先行研究に比べ、有訴者比率は低かった。個人での対策として、運動やストレッチを行っているものが約7割と多いこと、例年の腰痛予防研修の、リハビリテーション職の参加率も100%と高いことが要因として考えられた。
- 負担を感じる作業が多かった移乗については、福祉用具(フレックスボード・スライディングボード)の購入を提案できた。
- 次年度は病院全体でのアンケート実施、フレックスボード・スライディングボードの現場導入・定着へと進められるよう、他部門と連携していく。

▲ リハ部内での腰痛に関するアンケート結果

事例7

アンケート実施と朝礼時のラジオ体操導入による腰痛予防



医療法人 優生会

みゆきクリニック(大分県大分市)

【施設概要】

クリニック

職員数:13名

PT数:4名

取り組みのポイント

- 講習会前に当院で作成したアンケートを実施
- 職員全員に腰痛予防体操指導を含めた講習会を実施
- 朝礼時のラジオ体操実施に伴う、職員の腰痛予防に対する意識の変化

■ 取り組むきっかけ

- ・ 職員からの腰痛の訴えが多くあったため。
- ・ 職員の仕事時の姿勢が、体幹屈曲姿勢や長時間座位姿勢が多いことから、腰痛対策が必要であると感じたため。
- ・ 日本理学療法士協会からの通知で今回の事業を知り、当院でも実施可能であると考えたため。



▲ 朝礼時のラジオ体操第一の様子

■ 取り組み内容

- ・ 講習会前に当院で作成したアンケートに回答してもらった。
- ・ 講習会は、リハビリテーションスタッフや医師、看護師、医療事務の職員が参加し、腰痛の発生機序や腰痛リスクの有無、腰痛誘発肢位・動作、腰痛予防体操について、**昼休み前に10分程度**実施した。
- ・ また週に一度実施しているリハビリテーションスタッフと医師参加の勉強会にて、事業実施の手引きに添付されている、講習会用資料と教材を参考に作成した資料を用いて、30分の講習会を実施した。
- ・ 講習会内容は添付資料に沿っており、腰痛予防体操に関しては、当院で患者様に配布している**腰痛に対する自宅エクササイズ**を実施した。
- ・ 事前に実施したアンケートから、職員の一日の運動量低下が懸念されたため、講習会後に医師に相談し、**朝礼時に短時間で可能なラジオ体操第一**を取り入れた。

■ 効果・メリット

- ・ 理学療法士への腰痛対策に関する相談が増えた。
- ・ 朝礼時の**ラジオ体操第一**を始めてから腰痛が**軽減した**という感想があった。
- ・ 朝礼時のラジオ体操第一を開始して5か月後に、体操に参加している12名を対象として同様のアンケートを実施した。**体操実施前のアンケートと比較した結果、「腰痛あり」と回答した者が5名から3名、「椅子に連続して1時間以上座っている」と回答した者が10名から7名、「前かがみの姿勢が多い」と回答した者が8名から6名と減少していた**ことから、**腰痛の軽減や日常生活での姿勢・動作の変化**がみられた。

腰痛リスク度チェック表

年齢 歳 男・女 職業 (業種) _____

現在の腰痛 有・無 _____

No	質問	回答
1	椅子に連続して1時間以上座っていることがある。	はい いいえ
2	前かがみ姿勢で10分以上全く動かぬことがある。	はい いいえ
3	1週間に2時間以上、運動している。	はい いいえ
4	1日を通して1時間以上、運動する。	はい いいえ
5	前かがみ姿勢での作業が多いと感じる。	はい いいえ
6	頻度で優先がまま寝る。	はい いいえ
7	20kg以上の重い物を持つことがある。	はい いいえ
8	1日の歩数目標に満足している。	はい いいえ
9	今までに腰を痛めたことがある。	はい いいえ
10	現在の歩数 (当てはまる位置に○) _____	とても歩数多すぎず

◆その際「当てはまるもの」に○
 □月経閉経が不安定
 □喫煙習慣がある

解説



▲ アンケート(左)、腰痛に対する自宅エクササイズ(右)

事例8

デスクワーク職員に向けた腰痛予防への取り組み



公益社団法人

日本理学療法士協会(東京都港区)

【施設概要】

事務局

職員数:53名

PT数:12名

取り組みのポイント

- 理学療法士の資格を持つ職員から一般職員に向けて講習会を実施
- デスクワーカーが注意すべき腰痛のリスクを環境と姿勢の視点から指導
- 毎日定時にストレッチを促すことで長時間のデスクワーク、腰痛のリスクを軽減

■ 取り組むきっかけ

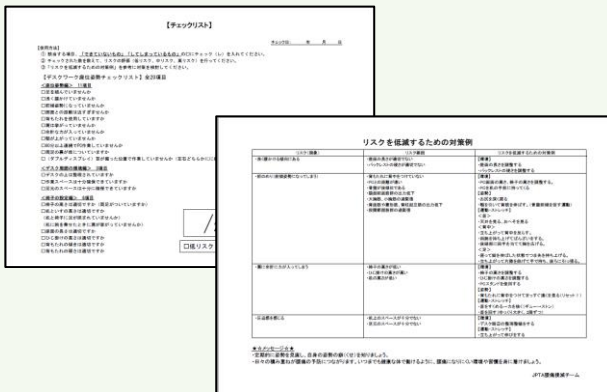
- デスクワークが中心の事務職員は**潜在的に腰痛を抱えている**と推測された。
- 講習前に実態調査として事前アンケートを実施したところ、**職員の71.9%が腰痛に悩まされている**ことがわかった。
- 平日の**座位時間は8時間以上が90.6%**であった。
- また、**出社勤務と在宅勤務**で腰痛の程度に差があることがわかった。
- 本会の**職能事業として、実施しているこの事業を積極的に取り組んでいく。**

■ 取り組み内容

- 理学療法士の資格を持つ職員で**腰痛撲滅チーム**を立ち上げた。
- 腰痛予防講習会を実施する前に**実態調査としてアンケート**を実施した。
- 腰痛予防講習会を**オンライン**で実施した。アーカイブを残し、会議等で当日参加できなかった職員も含め全職員が受講できるようにした。
- **姿勢や運動、作業環境**の視点から腰痛のリスクについて講習会を実施、在宅勤務でも作業環境の調整を行っていただくように指導した。
- **椅子の調節方法**について指導、個々の姿勢に合った環境に調節していただき、長時間のデスクワークでも腰に負担のかかりにくい環境づくりを促した。
- **デスクワーカー向けのチェックリスト**を作成。姿勢や作業環境を定期的に**セルフチェック**することで、腰痛のリスク軽減を図った。
- **毎日定時（13時と17時）にストレッチを促すアナウンス**を実施。PCから一度離れ、「これだけ体操」など、カラダとアタマをリセットする時間を設けるようにした。
- 職場におけるリスク見積りを行い、**衛生委員会**へ報告、職場環境などの改善提案を行った。



▲ 腰痛予防講習会(オンライン)の様子
会議等で参加できなかった職員もアーカイブで受講



▲ チェックリスト、リスク見積り、リスク軽減対策例を作成

■ 効果・メリット

- 長時間のデスクワーカーに合った、チェックリスト、腰痛リスク見積りを行うことで、具体的な改善提案を行うことができた。(椅子の調節など環境設定、作業姿勢、毎日のアナウンスなど。)
- 職場全体を巻き込むことで**腰痛撲滅の風土**を作り上げていくことができた。
- 事後アンケートを実施することで取り組みによる評価を行い、**労災の減少や作業効率の向上**などにつなげていきたい。

<参考> 事業ポスター

腰痛

大丈夫！

これで



2人での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。実際の競技とは関係ありません。

2022 職場における腰痛予防宣言！

わが国における業務上疾病は、腰痛が全体の約6割を占めており、また、医療・介護職種を含む「保健衛生業」における業務上疾病においても、腰痛は81%に上り、予防的対策が急務となっています。本会では、理学療法士が自らの専門性を発揮し、全国的な医療・介護施設での腰痛予防・労働安全に貢献することを目的として、「2022 職場における腰痛予防宣言！」と題し、施設内で腰痛予防講習会の開催や職場のリスク見積と改善提案を実施するための支援を行っています。



「2022 職場における腰痛予防宣言！」金メダル認定施設としてこれからも頑張ります！



この職場は銅・銀・金3つのポスターをすべて獲得しました！「2022 職場における腰痛予防宣言！」についての詳細は、URLもしくはQRコードからご覧ください。

公益社団法人 日本理学療法士協会 JPTA Japanese Physical Therapy Association <https://www.japanpt.or.jp/jptfunction/healthpromotion/#5>

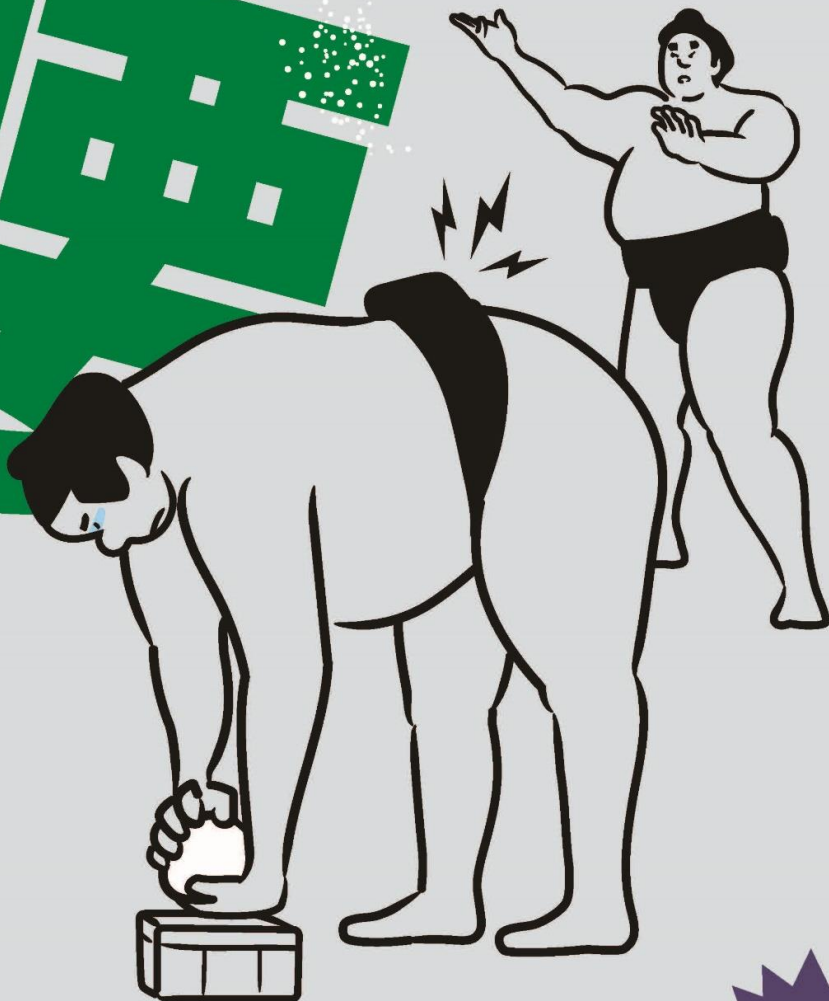


この職場は「2022 職場における腰痛予防宣言！」金メダル認定施設です

＜参考＞ 事業ポスター

やばいかも

あ、それ



低所の作業はひざを曲げて行うなど、正しい動作を心がけ、職場環境整備も進める必要があります

※イラストはイメージです。実際の競技とは関係ありません。

2022 職場における腰痛予防宣言！

わが国における業務上疾病は、腰痛が全体の約6割を占めており、また、医療・介護職種を含む「保健衛生業」における業務上疾病においても、腰痛は81%に上り、予防的対策が急務となっています。本会では、理学療法士が自らの専門性を発揮し、全国的な医療・介護施設での腰痛予防・労働安全に貢献することを目的として、「2022 職場における腰痛予防宣言！」と題し、施設内で腰痛予防講習会の開催や職場のリスク見積と改善提案を実施するための支援を行っています。

銅

ポスターを施設内に掲示

各施設内で腰痛予防講習会を実施

実施したら、協会へ報告！

銀

「2022 職場における腰痛予防宣言」銀メダル施設認定

施設の協力のもと、職場リスク見積と改善提案を行う

実施したら、協会へ報告！

金

「2022 職場における腰痛予防宣言」金メダル施設認定

「2022 職場における腰痛予防宣言！」に参加して金メダル認定を目指しましょう



金メダル施設に認定されると金のポスターが贈呈されます！「2022 職場における腰痛予防宣言！」についての詳細は、URLもしくはQRコードからご覧ください。

公益社団法人 日本理学療法士協会
JPTA Japanese Physical Therapy Association
<https://www.japanpt.or.jp/jpifunction/healthpromotion/#5>



この職場は「2022 職場における腰痛予防宣言！」銀メダル認定施設です

やばいかも



あ、これ



2022 職場における腰痛予防宣言!

わが国における業務上疾病は、腰痛が全体の約6割を占めており、また、医療・介護職種を含む「保健衛生業」における業務上疾病においても、腰痛は81%に上り、予防的対策が急務となっています。本会では、理学療法士が自らの専門性を発揮し、全国的な医療・介護施設での腰痛予防・労働安全に貢献することを目的として、「2022 職場における腰痛予防宣言!」と題し、施設内で腰痛予防講習会の開催や職場のリスク見積と改善提案を実施するための支援を行っています。



ひとりで人や重いものを持ち上げるなど、医療・介護現場の「動作の反動・無理な動作」が腰痛の原因になります

※イラストはイメージです。実際の競技とは関係ありません。

「2022 職場における腰痛予防宣言!」に参加してメダル認定を目指しましょう

銅

ポスターを施設内に掲示

各施設内で、腰痛予防講習会を実施

実施したら、協会へ報告!

銀

「2022 職場における腰痛予防宣言」銀メダル施設認定

施設の協力のもと、職場リスク見積と改善提案を行う

実施したら、協会へ報告!

金

「2022 職場における腰痛予防宣言」金メダル施設認定



銀メダル施設に認定されると銀のポスターが贈呈されます! 「2022 職場における腰痛予防宣言!」についての詳細は、URLもしくはQRコードからご覧ください。

公益社団法人
日本理学療法士協会
JPTA
Japanese Physical Therapy Association
<https://www.japanpt.or.jp/ptfunction/healthpromotion/#5>



この職場は「2022 職場における腰痛予防宣言!」に取り組み中です!

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