

## 事例 4 医療法人社団翠会 蓮根ひまわり苑

### <ポイント>

#### ○ スライディングボードの導入（平成 26 年）

移乗介助時に腰背部に「痛み」や「重さ」を感じている介護労働者は 37 人のうち 35 人もおり、このうち、毎回感じているのは 11 人であったが、スライディングボードの導入により、導入 4 か月後には 0 人となるなど、腰痛軽減の効果が得られている。

#### ○ 不自然な作業姿勢の改善（平成 27 年）

「前屈」、「ひねり」、「後屈捻転」等の不自然な作業姿勢に着目して、①介助マニュアルの作成、②膝パットの導入、③施設内勉強会の開催、④介護職員の意識付けのためのポスター作成等を行うことにより、「腰痛あり」の介護職員 23 人のうち、16 人に腰痛の改善が見られるなど、作業負荷の軽減に効果が得られている。

### 1 法人概要（図表 4-1）

蓮根ひまわり苑は、認知症専門棟を有する独立型の介護老人保健施設であり、翠会グループ内の病院を母体病院としている。

当施設においては、利用者の生活の質を高め、本人が持っている能力に応じて自立した日常生活を送れるように、①入所サービス、②ショートステイ、③通所リハビリテーションの援助を行っている。

#### (1) 入所サービス（120 床：一般棟 44 床、認知症専門棟 76 床）

日常生活活性化のために心身のリハビリテーションを中心としたサービスを提供しており、自立した日常生活を営むことができるよう、また在宅復帰ができるよう支援を行っている。

#### (2) ショートステイ（一般棟 2 床、認知症専門棟 3 床）

在宅生活継続支援のため、短期間（1～2 週間程度）の入所利用中、医師・看護師の健康管理の下、心身両面からの総合的なリハビリテーションを行っている。

#### (3) 通所リハビリテーション（定員 50 名）

在宅生活継続支援のためのリハビリテーションを目的とした日帰りのサービスを行っている。

### 2 高齢者雇用の現状

#### (1) 人員構成

施設全体の労働者は 131 人であり、介護職 50 人、看護職 10 人、事務職 4 人、相談員 4 人、リハ作業員 10 人、通所部門 12 人などとなっている。

また、年齢別に見ると、50 歳以上は 43 人（33%）、60 歳以上は 21 人（16%）となっている。

#### (2) 定年・再雇用制度

- ① 定年年齢は60歳。希望者は65歳まで再雇用している。
- ② 定年退職後に再雇用されている労働者13人は、食事介助や厨房での業務を行っており、勤務日数も週3～4日の勤務となっている。食事介助は、座ってできる朝食・昼食・夕食時間だけの仕事であり、また、厨房での業務も調理時間帯だけの業務であり、パートでも対応可能である。
- ③ 継続雇用制度の再雇用の上限は65歳であるが、65歳を超える者であっても、本人の能力・体力に応じて、どのような業務を行ってもらいかや、フルタイム勤務のどこをどのように軽減すれば継続的に働いていただけるかを個別に相談して対応している。

### 3 高齢労働者の安全や健康確保に向けての考え方

- (1) 労働者の安全や健康の確保については、労働者の年齢のいかんに関わらず、必要なものであると考えており、腰痛防止対策などの各種の取組を進めている。
- (2) 労働者が離職すると、1人1人の負担が重くなり、職場環境の悪化につながる恐れがあるが、介護・看護の労働者は、人手不足であり、新規採用は難しい。  
このため、労働者が腰痛等になったり、残業等により体を壊したりする可能性のある職場環境を改善して長く安心して健康で働くことができる環境を作って行きたいと考えている。また、人手不足の雇用情勢の中で、新規採用は困難であることを踏まえて、再雇用制度の拡大も検討したいと考えている。

### 4 腰痛予防の取組

#### (1) 取組を開始した経緯

当施設においては、かつては、尿意がある利用者に対し、立位を取ることができなくても利用者の意思を尊重し、介護労働者が抱え上げてトイレでの排泄介助を行っていた。この介助方法は介護労働者の腰の負担が大であるため、腰痛の具体的な予防対策が不可欠であるという認識が当施設の労働者全体に広がってきていた。

このような中で、厚生労働省の「職場における腰痛予防対策指針」において「原則、人力による人の抱え上げを行ってはいけない」ことが示されていることを知り、平成26年4月から腰痛予防の取組を開始した。

#### (2) スライディングボードの導入

##### ① 導入前

スライディングボード導入前においては、移乗介助時に腰背部に「痛み」や「重さ」を感じている介護労働者は37人のうち35人もおり、このうち、毎回感じている職員は11人であった。

##### ② スライディングボード導入の具体的な取組の内容

平成26年10月に、抱え上げを行わないようにするため、スライディングボードを導入し、移乗介助時に使用するようにした。

スライディングボードの使用対象とした利用者は自力で立ち上がりができない方であり、本来であれば移乗用リフトを用いる移乗方法が望ましいが、当施設には移乗用リフトがないためスライディングボードを使用して2人介助により移乗を行うこととした（図表4-2）。

スライディングボードの使用方法は、利用者の臀部にスライディングボードを差し込み、前方から介助している介護労働者が利用者を支えるととともに、後方から介助しているもう1人の介護労働者がゆっくりとボードの上を滑らせ車椅子に利用者を移乗する方法である。

また、このスライディングボードの使用方法についてのマニュアルを作成するとともに、指導者を各フロアに配置したほか、勉強会において腰痛予防とボードの必要性についての周知を行った。

### ③ 導入の効果

スライディングボード導入1か月後には移乗介助時に腰背部に毎回「痛み」や「重み」を感じていた介護労働者が、11人から5人に減少し、さらに4か月後には0人となるなど、スライディングボードを使用し抱え上げない介助を行うことにより、全員に改善が見られ、腰痛軽減の効果が得られている。

## (3) 作業姿勢改善

### ① 取組の経緯

スライディングボードの導入により一定の効果が得られたことから、介護労働者の作業負担の軽減を図るとともに、より一層の腰痛予防を図るために、「職場における腰痛予防対策指針」に記載されている不自然な「作業姿勢」の改善に注目し、平成27年5月から取組を始めており、具体的には以下のような対策を実施している。

### ② 介助マニュアルの作成

介助マニュアルにおいて、腰痛の発生原因となる不自然な作業姿勢とは「前屈」、「ひねり」、「後屈捻転」であることを明記し、このような姿勢を回避する方法について解説を行った。

また、中央労働災害防止協会作成の「介護業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ」（平成22年10月）に詳述されている適切・不適切な作業姿勢をマニュアルの中に示した。

さらに、食事・排泄・更衣・口腔・立位介助等の各介助の場面について、最も適切な作業姿勢もマニュアルに盛り込んだ。（食事介助：図表4-3、ベッド上での排泄：図表4-4）

### ③ 膝パットの導入

従来は、介助を行う時に、介護労働者は前屈姿勢を取ることが多く、腰への負担を軽減するためには膝を着くことが必要であったことから、衛生面や膝への負担軽減を考慮して、膝パットを導入した。この結果、排泄・更衣介助時に膝パットを装着することにより、介護労働者は膝をつくことができ、前屈姿勢を取ることがない

ようになっている（図表4-5、図表4-6）。

#### ④ 施設内勉強会の開催

腰痛予防に対する意識向上と適切な作業姿勢を周知するために、平成28年2月から施設内で勉強会を行っている。

これまでは、「利用者のベッドに手や膝をつくこと、ましてや座る、ということは失礼である。また、1人で移乗介助や排泄介助を行って当たり前であり、それが一人前である。」という風潮が、当施設にはあった。

この点については、利用者に失礼がないよう介助を行うことは基本であるが、それと同様に、介助労働者の身体を守るということも重要となっていることから、適切な作業姿勢を取るためには、「利用者にできるだけ体を近づける」、「正面を向いて介助を行う」、「ベッドに手や膝をつく、または座る」、「1人で無理せず、2人以上で介助を行う」ことが必要であることについて、勉強会において説明を行った。

#### ⑤ ポスター作成

介護労働者に対して、作業姿勢について常に意識させるために、「前屈姿勢を避け、背筋を伸ばした姿勢で介助を行う」、「座位時も前屈姿勢を避け、背筋を伸ばした姿勢を保つ」ことなどを盛り込んだポスターを作成して、介護労働者の目につきやすい、風呂場（脱衣所）・トイレ内・ステーション・口腔ケア洗面台にポスターの掲示を行った（図表4-7）。

#### ⑥ 取組の効果

介護労働者33人に対して、今回の取組についてのアンケートを実施したところ、「腰痛あり」は23人であったが、このうち、16人が、適切な作業姿勢を取ることで「腰痛が軽減された」と回答しており、作業姿勢を改善することにより、腰痛予防に効果が見られている。

特に負担の軽減が見られたのは、「トイレ内の介助」と「ベッド上の排泄介助」であった（図表4-8）。まず、「トイレ内での介助」では、膝パットを導入することにより、膝をついた姿勢をとることができ、前屈姿勢が減り負担が軽減されている。また、「ベッド上の排泄介助」では、ベッドに手や膝をつくまたは座ったり、高さを調節し適切な作業姿勢をとることができ、負担が軽減されている。

他方、「ベッド上での更衣介助」では、負担軽減はあまり見られず、同じ「ベッド上の介助」でも「排泄」と「更衣」の介助には、負担軽減に差が見られた。これは、「更衣」介助は「排泄」介助と比べ、より介助に時間がかかり介助量も多いため、前屈姿勢を取る時間が長いことによるものであり、アンケートにおいても「ベッドに手や膝を付くことで腰への負担は軽減されたが、高さを変えられないベッドにおける介助では、負担は変わらない」という意見が約半数であり、昇降可能なベッドに改善し、環境を整えていくことにより、一層の負担軽減を図ることができるものと考えられる。

また、アンケートで「腰痛あり」と回答した23人のうち7人は、今回の取組によ

っても、腰痛は「変わらない」との回答であり、今回の作業姿勢の改善の取組により特定の介助の場面での腰への負担は軽減できているが、すべての介助の場面での負担軽減までには至っていないことが明らかになっている。

このため、今回の取組において不自然な作業姿勢として取り上げた「前屈」、「ひねり」、「後屈捻転」以外の姿勢についても、今後は、介助マニュアルに追加していくことが課題となっているとのことである。

#### (4) 「平行移乗用イージーロール」の導入

ベッドとストレッチャーとの間を移乗する際に使用する「平行移乗用イージーロール」(スライディングボードとスライディングシートを一体化したもの)を平成 28 年 9 月に導入した。これを活用することにより、体重 40 kg の女性介護者でも体重 80 kg の男性の利用者を楽に移乗でき、抱え上げが不要となって移乗時の負担軽減につながっている。

### 5 今後の課題

腰痛予防の取組により介護労働者の安全と健康を守ることは、利用者により良いサービスを提供することにもつながることから、今後は、介護職だけでなく、多職種で協力し合い、施設全体で腰痛予防に取り組んでいくことを予定している。

また、電動リフト、ロボットスーツ HAL の導入及び職員に対する定期的な腰痛調査(半年に一回実施予定)を予定している。

# 法人概要

## 1 企業の概要

(平成28年10月1日現在)

企業名	医療法人社団翠会 介護老人保健施設 蓮根ひまわり苑
本社所在地	東京都板橋区
業種	介護老人保健施設
主な業務内容	介護を必要とする高齢者の自立を支援。医師の管理の下、看護、介護のケアや理学療法士、作業療法士、言語聴覚士によるリハビリテーションや管理栄養士による栄養管理。通所リハビリテーションなど
従業員数	131人
平均年齢	約44歳
定年年齢	60歳
継続雇用制度の概要	定年を迎えた職員の能力、経験の活用と併せて生活の安定を計ることを目的に65歳まで再雇用
継続雇用労働者数	3人
最老年齢者	73歳

## 2 従業員の年齢構成

(平成28年10月1日現在)

	～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70歳～	合計
男性	2	6	7	4	7	4	0	2	2	1	0	35
女性	3	4	4	10	7	7	6	2	2	0	0	45
合計	5	10	11	14	14	11	6	4	4	1	0	80
男性	0	3	0	0	0	1	3	1	0	5	0	13
女性	2	2	4	5	3	3	4	4	3	5	3	38
合計	2	5	4	5	3	4	7	5	3	10	3	51
合計	7	15	15	19	17	15	13	9	7	11	3	131

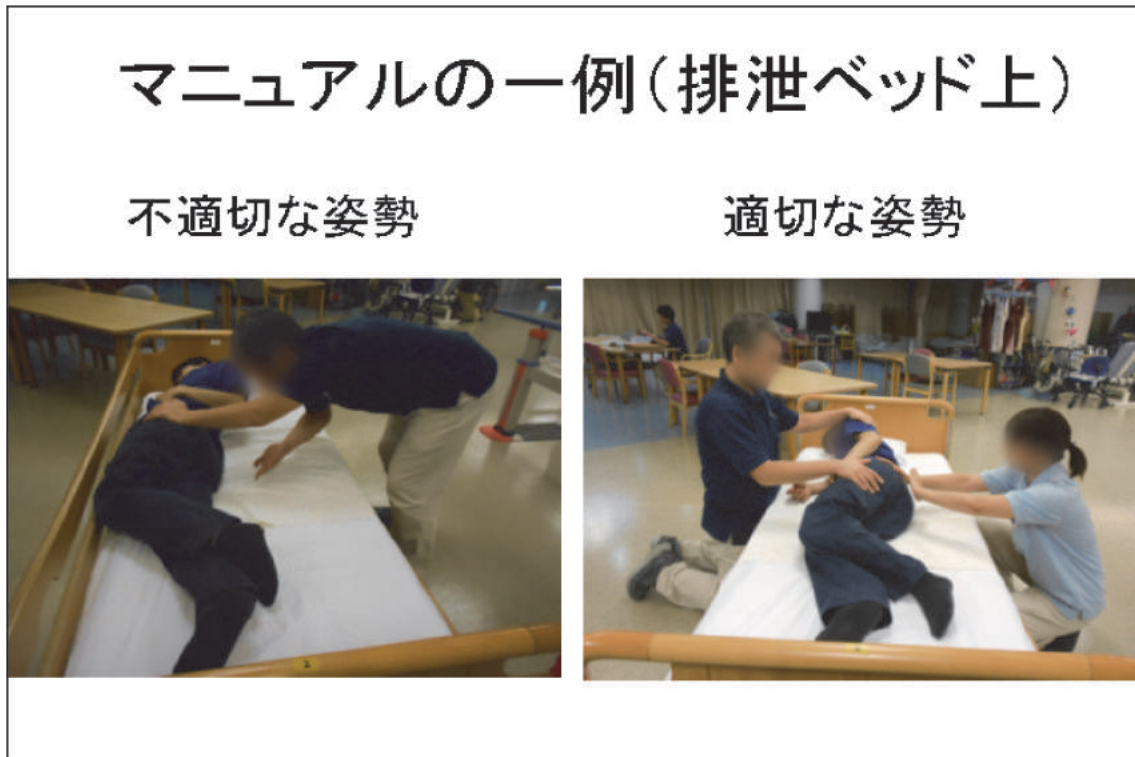
図表 4 - 2



図表 4 - 3



図表 4 - 4



図表 4 - 5





図表 4 - 6



図表 4 - 7



図表 4 - 8

腰に負担がかかる介助場面

作業姿勢改善後、負担が軽減された介助場面

(複数回答可)

介助場面	負担あり	負担軽減	軽減率
食事	6	4	65%
排泄(トイレ内)	14	12	<b>85%</b>
排泄(ベッド上)	16	14	<b>87%</b>
口腔ケア	3	2	65%
立ち上がり	7	3	40%
更衣(トイレ内)	9	9	<b>100%</b>
更衣(ベッド上)	15	7	45%