

# 介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト

職場名:		記入日: 年 月 日	
氏名:		性別: 男・女	年齢: 歳
身長: cm	体重: kg	腰痛の有無: 有・無	

**【使用方法】**

- ① 該当する介護サービスの口(レ)にチェック(シ)を入れてください。
- ② 行っている介助作業の口(レ)にチェック(シ)を入れてください。該当する介助作業がない場合は、「その他」の項目に作業内容を書き込んで使用してください。
- ③ 「リスクの見積り」の該当する評価に○を付けてください。「リスク」は、「リスクの見積り」の、それぞれの評価(a、b、c)においてa評価が2個以上で「高」、a評価が1個含まれるか又は全てb評価で「中」、bとcの評価の組み合わせ又は全てc評価で「低」に○をつけてください。
- ④ 「リスクを低減するための対策例」を参考に対策を検討してください。

①介護サービス: <input type="checkbox"/> 施設介護 / <input type="checkbox"/> デイケアサービス / <input type="checkbox"/> 在宅介護		③リスクの見積り					リスク	リスクの要因例	④リスクを低減するための対策例(概要)
②介助作業	具体的な作業内容	作業姿勢	重量負荷	頻度/作業時間	作業環境				
<input type="checkbox"/> 着衣時の移乗介助	ベッド⇄車椅子 ベッド⇄ポータブルトイレ 車椅子⇄便座 車椅子⇄椅子 車椅子⇄ストレッチャー などの移乗介助	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・前屈や中腰姿勢での要介護者の抱え上げ ・要介護者との距離が遠く、不安定な姿勢での移乗など	・リフト、スライディングボード等移乗介助に適した介護機器を導入する。 ・身体の近くで支え、腰の高さより上に持ち上げない。 ・背筋を伸ばしたり、身体を後ろに反らさない。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休息、他の作業との組合せ等を行なう。 ・特定の介護者に作業が集中しないよう配慮するなど。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
<input type="checkbox"/> 非着衣時の移乗介助	要介護者が服を着ていない時の入浴、身洗、洗髪に伴う移乗介助	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・介護者が服を握れないことでの不安定な抱え上げ ・前屈や中腰姿勢での移乗 ・手がすべるなどの不意な事故で腰に力を入れる、ひねるなど	・リフト等の介護機器、機械浴のための設備、入浴用ベルトなどの介護器具を整備する。 ・身体の近くで支え、腰の高さより上に持ち上げない。 ・背筋を伸ばしたり、身体を後ろに反らさない。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等では、小休止・休息、他の作業との組合せ等を行なう。 ・特定の介護者に作業が集中しないよう配慮するなど。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
<input type="checkbox"/> 移動介助	要介護者を支えながらの歩行介助、車椅子での移動介助	a 不良	a 大	a 長い	a 問題あり	高	・前屈や中腰姿勢、要介護者を抱えての移動 ・要介護者と介護者との体格の不一致 ・要介護者が倒れそうになることで腰に力を入れる、ひねるなど	・杖、歩行具、介助用ベルト等の介護器具、手すりなどの設備を整備する。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する。 ・通路及び各部屋に移動の障害となるような段差などを設けないなど。	
		b やや不良	b 中	b やや長い	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c 短い	c 問題なし	低			
<input type="checkbox"/> 食事介助	座位姿勢のとれる要介護者の食事介助、ベッド脇での食事介助	a 不良	a 大	a 長い	a 問題あり	高	・体をひねったり、バランスの悪い姿勢での介助 ・長い時間に及ぶ同一姿勢など	・椅子に座って要介護者の正面を向く。ベッド上では膝枕の姿勢をとる。 ・同一姿勢を長く続けないなど。	
		b やや不良	b 中	b やや長い	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c 短い	c 問題なし	低			
<input type="checkbox"/> 体位変換	褥瘡などの障害を予防するための体位変換、寝ている位置の修正、ベッドまたは布団から要介護者を起き上がらせる介助	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・前屈や中腰姿勢で要介護者を引いたり、押し上げたり、持ち上げたりする介助など	・ベッドは要介護者の移動が容易で高さ調整が可能なものを整備するとともに活用する。スライディングシートなどの介護機器を導入する。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護するなど。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
<input type="checkbox"/> 清拭介助 整容・更衣介助	要介護者の体を拭く介助、衣服の脱着の介助、身だしなみの介助など	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・体をひねったり、バランスの悪い姿勢、前屈や中腰姿勢での介助など	・ベッドは高さ調整が可能なものを整備するとともに活用する。 ・極力要介護者を身体の近くで支える。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等では、小休止・休息、他の作業との組合せ等を行なうなど。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
<input type="checkbox"/> おむつ交換	ベッドや布団上でのおむつ交換	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・前屈や中腰姿勢で要介護者の身体を持ち上げたり、支えたりする介助など	・ベッドは高さ調整が可能なものを整備するとともに活用する。 ・極力要介護者を身体の近くで支える。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等では、小休止・休息、他の作業との組合せ等を行なうなど。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
<input type="checkbox"/> トイレ介助	トイレでの排泄に伴う脱着衣、洗浄、便座への移乗などの介助	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・狭いトイレでの前屈や中腰姿勢で要介護者の身体を持ち上げたり、支えたりする介助など	・介助用ベルト等の介護器具、手すりなどの設備を整備する。 ・極力要介護者を身体の近くで支える。 ・動作に支障がないよう十分な広さを有する作業空間を確保するなど。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
<input type="checkbox"/> 入浴介助	一般浴、機械浴における服の脱着衣、入浴、身洗、洗髪などの介助	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・無理な姿勢や前屈、中腰姿勢での洗身、洗髪などの介助 ・滑りやすい床で急に腰部に力が入る動作など	・移動式洗身台などの介護機器を導入する。手すり、取っ手、機械浴のための設備の整備をする。 ・浴槽、洗身台、シャワー設備などの配置は、介護者の無用の移動をできるだけ少なくし、シャワーの高さなどは、介護者の身長に適合したものとす。滑りにくい踏み板などを使用する。 ・極力要介護者を身体の近くで支える。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護するなど。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
<input type="checkbox"/> 送迎業務	送迎車への移乗、居宅から送迎車までの移動など	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高	・送迎車への車椅子の乗り下ろし ・要介護者を抱きかかえての移動、移乗など	・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する。 ・極力要介護者を身体の近くで支える。 ・通路及び各部屋に移動の障害となるような段差などを設けないなど。	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			
<input type="checkbox"/> 生活援助	調理、洗濯、掃除、買い物など	a 不良	a 大	a 長い	a 問題あり	高	・前屈や中腰姿勢での作業 ・長い時間に及ぶ同一姿勢など	・腰に負担のかかりにくいモップなどの生活用品を使用する。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等では、小休止・休息、他の作業との組合せ等を行なうなど。	
		b やや不良	b 中	b やや長い	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c 短い	c 問題なし	低			
<input type="checkbox"/> その他		a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	高			
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題	中			
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし	低			