

日頃より東部療育センターのメールマガジンをお読みいただき誠にありがとうございます。

今回は、腰痛予防についてご紹介します。

腰痛予防について

労働安全衛生法の改定(平成26年6月25日公布)によりストレスチェック実施が義務化されたのを受け、職場での腰痛予防が重視されるようになりました。働く中で怪我をしないこと、させないことが重要となります。当センターに於いてはより安全で利用者に適した移乗・移動を提供し、さらに職員の腰痛予防を目的に腰痛予防検討分科会が立ち上がりました。今回、病院内に限らず種々の職場でも役立つ人間工学に準じた腰痛予防対策をお伝えしたいと思います。

職場における腰痛発症危険因子としては、以下のとおりです。

(1)動作要因

- ・重量物を持ち上げる
- ・重量物を押す、引っ張る、移動させる
- ・姿勢の前屈や体幹をひねる
- ・同一姿勢を保持し続ける
- ・反復動作

(2)環境要因

- ・身体に振動を受ける
- ・照明が不十分、室温が低温であるなどの環境不良
- ・休憩時間が不十分
- ・時間に余裕がない

さらに最近では職場の対人ストレスに代表される心理要因も注目されるようになってきました。

予防として以下のような対策等があります。

(1)挙上姿勢、前傾、前屈姿勢、しゃがみ姿勢を無くす。

作業対象物および作業者の位置の高さを調節する。

(2)頻繁に使用する操作具や資材は手の届きやすい所に置く。

手を伸ばす前傾・前屈姿勢をできる限り少なくするため届きやすい所に置きます。

(3)パッケージや容器など手持ちグリップ、ハンドルあるいはつかみやすい部分を設ける。

つかみやすい荷物は必要な筋力を軽減し身体に対する負担を軽減します。

(4)水平方向への資材・荷物の移動について

手押しカート、手動運搬車その他の車輪の付いた装置やローラーを使用する。

資材の運搬距離を最短にするため使用頻度の高い工具は付近に収納する。

移動する通路上の段差や凹凸を無くす。つまづきや転倒の防止にもなります。

(5)垂直方向への資材・荷物の移動について

原則、人力による抱きかかえは行わないようにする。

リフトなどの機械装置や福祉用具を使用する。垂直方向の移動距離は必要最小限とするよう意識する事が大切です。

(6)立位の作業であれば自然な立位を保ち姿勢を安定させ、身体に近い前方で作業ができるようにする。

(7)立ち作業における手の作業位置は肘の高さを中心に設定し腰よりも高く、胸よりも低い位置とする(Elbow rule と呼びます)。作業面が低すぎると身体が前方へ曲がってしまう。

また、作業面が高すぎると腕を高く保つため頸部、肩を痛める原因となります。

(8)手元をよく見るために顔を近づけたり、のぞき込んだりしないで済むよう専用の照明を用意する。

なによりも各職場における腰痛発症に関与する要因の把握、安全教育による危険予知の意識が大切と思われます。

今回のメールマガジンはいかがでしたでしょうか？

ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくお寄せください。

| I | N | D | E | X |

1：施設概要のページへ

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/outline/>

2：入所や短期入所をご希望の方

→http://www.tobu-ryoiku.jp/guide/nyusho_guide.html

3：施設開放サービス

→http://www.tobu-ryoiku.jp/service/opening_service.html

4：薬剤と検査の紹介

→http://www.tobu-ryoiku.jp/service/medicine_inspect.html

| 施設概要

●東京都立東部療育センターは、重症心身障害児(者)の医療と療育を総合的に行う施設です。

●少子化が進行する中であっても、心身障害児(者)は減少しておらず、また、障害の程度は重度・重症化しています。更には、家族が高齢となったため家族介護が困難で施設入所を希望している方も増えています。

●一方で、できる限り住みなれた地域で在宅の療育を望んでいる障害者や家族の方達は多く、その支援の充実を図ることが一層必要となっています。このような状況に対応するため、重症心身障害児(者)施設が整備されていなかった区東部地区に設置することにしました。

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/outline/>

◆このメールは msw_trc@mtrc.jp のアドレスより配信しております。

◆送信アドレスは配信専用です。お問合せやお手続きは下記よりお願いします。

東部療育通信

発行：東京都立東部療育センター <http://www.tobu-ryoiku.jp/>

個人情報保護方針：<http://www.tobu-ryoiku.jp/privacypolicy.html>

問合せ先：<https://www.tobu-ryoiku.jp/inquiry.html>

〒136-0075 東京都江東区新砂 3-3-25

TEL 03-5632-8070 / FAX 03-5632-8071

E-mail msw_trc@mtrc.jp

●配信がご不要の方は、下記 URL にアクセスして下さい

<https://www5.webcas.net/gs/p/delete-user>

Copyright (C) TOBU RYOIKU CENTER. All Rights Reserved.