

参考 1

腰痛健康診断問診票(例)

腰痛健康診断問診票 [1/2]

番号：	氏名：	生年月日： 年 月 日 (歳)	性別：男・女
入社年月日： 年 月 日 (勤続 年 月)	健診年月日： 年 月 日		
検診機関名：			

次の各質問について、□内に選択肢の中から該当するものを、下線部に該当する事項をそれぞれ記入してください。

1. 業務歴

現在の業務に就く前に、他の業務を行ったことがありますか。

① いいえ ② はい (業務の種類：_____)

2. 既往歴

以前に大きな病気にかかったことがありますか。

① いいえ ② はい (病名：_____)

3. 腰痛歴

<(1)で①と答えた場合は、4.に進んでください。>

(1) 以前に腰痛になったことがありますか。 ① いいえ ② はい (初回は ____年 ____月ごろ)

(2) 初めて腰痛になったのは ① 職場で ② 家庭生活上で ③ 交通事故で
④ スポーツ中に ⑤ その他

(3) その時の起こり方は ① 急激に起こった ② 徐々に起こった

○どんなときに

ア.物を持ち上げた、降ろした、運んだ、よけた、拾った、押した、引いたとき イ.中腰で仕事をして
 いたとき ウ.かがんで仕事をしていたとき エ.不自然な姿勢が続いて オ.立ち仕事をしていたとき
 カ.運転作業で キ.介護作業で ク.寒冷な場所で
 ケ.腰をひねった コ.腰を打撲した サ.尻餅をついた シ.高所から落ちた ス.寝返り動作で
 セ.洗顔時に ソ.くしゃみをした タ.その他

(4) 治療は ① 何もしていない ② 家庭療法 _____
③ 按摩・ハリ等 ④ 医療機関で受診し、診療を受けた

(5) その後現在に至るまでの症状は (坐骨神経痛、下肢のしびれを含む) ① ____回発生 ② 初回から腰痛が持続している
③ 時折 (季節・天候の変わり目、疲労時等に) 腰痛を感じる程度 ④ 初回以降腰痛はない
⑤ その他

4. 現在の症状 (腰のつっぱり、倦怠感、重苦しさを含む)

<(1)~(4)で①と答えた場合は、5.に進んでください。>

(1) 現在、腰痛はありますか。 ① いいえ ② はい (ときどきある場合を含む)

(2) 現在の業務に就いてから腰痛が発生しましたか。 ① いいえ ② はい (ときどき) ③ はい (たびたび)

(3) 現在の業務に就いてから腰痛が激しくなりましたか。 ① いいえ ② はい

(4) 現在1月間に腰痛が発生しましたか。 ① いいえ ② はい

(5) どんな時に腰が痛みますか。 ① 寝返りするとき ② 朝起床時 ③ 洗顔時
 ④ 立ち上がり、又は座るとき ⑤ 立ち続ける
 とき ⑥ 中腰姿勢を続けるとき ⑦ かがんだ姿勢を続けるとき ⑧ 上を向いての作業時 ⑨ 重量物を持ち上げ、又は保持する、人を抱き、又は抱いて移動するとき ⑩ 長時間腰掛け、又は座るとき ⑪ 運転時 ⑫ 歩行時 ⑬ その他

腰痛健康診断問診票 [2/2]

- (6) 現在の痛みの強さは ① ときどき休憩をしないと仕事が続かない
② 休憩をするほどではないが、かなり痛い
③ ときどき軽い痛みを感じる程度 ④ 腰がだるい程度
- (7) 下肢に痛み、つっぱり、倦怠感、しびれがありますか。 ① いいえ ② はい (ときどきある場合を含む)
 その下肢痛は (つっぱり、響く感じ、重苦しさ、倦怠感を含む) ア. 臀部・大腿から膝まで イ. 臀部・大腿から足まで
 ウ. 足がしびれている エ. 足に力が入らず 歩きづらい
- (8) 歩行は ① 全く正常に歩行が可能である ② 歩行で疼痛、しびれ、脱力が生じる ③ 立ち止まって前傾し、又はうずくまるとその痛み、しびれは軽快する
- (9) 症状の変動は ① 朝起床時又は動作のはじめに悪く、動いているうちにだんだんよくなる ② 動いているとだんだん悪くなる ③ せき、くしゃみにより悪くなる
 ④ 天候に左右されますか。 ア. 天候に関係がある イ. 天候に関係ない
 ⑤ 入浴すると変化しますか。 a. 良くなる b. 同じ c. 悪くなる
- (10) 現在腰痛の治療を受けていますか。 ① はい ② いいえ
5. 作業の状況
- (1) 現在の業務について記入してください。 従事年数：_____年 作業内容：_____
- (2) どのような作業環境が多いですか。 ① 屋外作業 ② 足場が狭い、不安定又は滑りやすい作業 ③ ゆれ、振動又は衝撃を伴う作業 ④ 寒冷な場所における作業 ⑤ その他
- (3) どのような作業姿勢が多いですか。 ① 腰掛け作業 ② 座作業 ③ 中腰作業 ④ 立ち作業 ⑤ 上を向いての作業 ⑥ 極端に身体を前後に曲げる作業 ⑦ 運転作業 ⑧ その他
- (4) 取り扱う対象は ① 1人で_____kg～_____kgの物を取り扱うことが多い ② 重量物はほとんど取り扱わない ③ 介護作業が多い
- (5) どのような作業形態が多いですか。 ① 持ち上げ作業 ② 降ろす作業 ③ 荷積み作業 ④ 荷降ろし作業 ⑤ 運ぶ作業 ⑥ 移動する作業 ⑦ 押し、又は引っ張る作業 ⑧ 介護作業 ⑨ その他
- (6) ストレッチングをしていますか。 ① はい (定期的に) ② はい (ときどき) ③ いいえ
- (7) 日常生活において運動をしていますか。 ① はい ② いいえ
種類：_____
頻度：_____時間 × 週当たり_____回程度

所見

医師 _____

腰痛健康診断個人票(例)

健康診断年月日： ____年 ____月 ____日

氏名： _____ 生年月日： ____年 ____月 ____日 性別： 男・女

1. 脊柱の検査

(1) 姿勢異常

- ① 側湾又は体軸の傾斜 + —
- ② 腰部生理的前弯 減少/後彎、正常、増強
- ③ その他 (具体的に： _____)

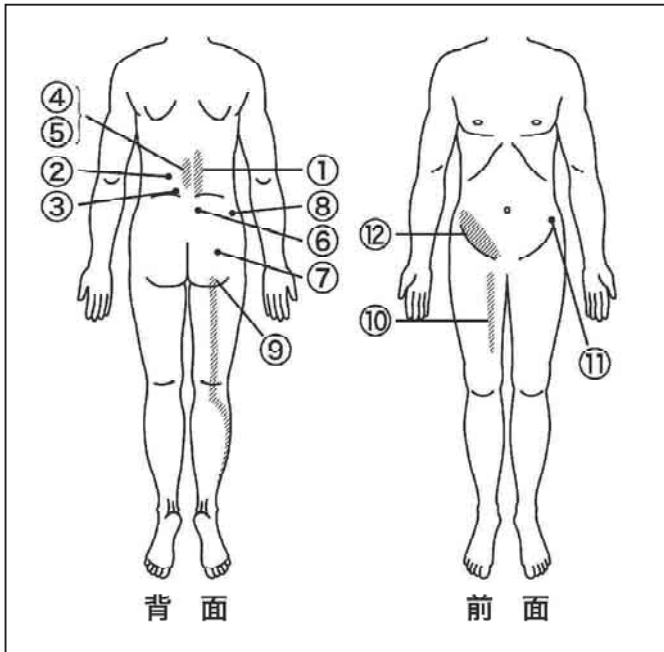
(2) 脊柱の可動性及び疼痛

- ① 前屈：指床間距離 _____ cm ② 前屈時疼痛 + —
- ③ 後屈制限 + — ④ 後屈時疼痛 + —
- ⑤ その他 (具体的に： _____)

(3) 筋緊張

- ① 傍脊柱筋緊張増加、硬結 左 + — 右 + —
- ② その他 (具体的に： _____)

(4) 圧痛、叩打痛



- ① 傍脊柱筋部
- ② 第三腰椎横突起部
- ③ 腸腰靭帯部
- ④ 棘突起
- ⑤ 棘突起間部 (L)
- ⑥ 後上腸骨棘部
- ⑦ 仙腸関節部
- ⑧ 上臀神経部
- ⑨ 座骨神経部
(Valleix 圧痛)
- ⑩ 大腿神経部
- ⑪ 腸骨前上棘部
- ⑫ 腹斜筋部
- ⑬ その他

2. 神経学的検査

(1) 緊張徴候 (Tension sign)

- ① 下肢進展挙上テスト 左 + () 度 — 右 + () 度 —
- ② 大腿神経進展テスト 左 + — 右 + —

(2) 深部腱反射

- ① 膝蓋腱反射 左 消失, 減弱, 正常, 亢進 右 消失, 減弱, 正常, 亢進
- ② アキレス腱反射 左 消失, 減弱, 正常, 亢進 右 消失, 減弱, 正常, 亢進

(3) 下肢知覚検査

① 知覚障害 左 + - 右 + -

② 部位 ()

(4) 筋力

① 膝関節進展 左 正常 減弱 右 正常 減弱

② 足趾背屈 左 正常 減弱 右 正常 減弱

③ 足趾底屈 左 正常 減弱 右 正常 減弱

④ 腹筋 左 正常 減弱 右 正常 減弱

(5) 筋萎縮

① 臀筋 左 + - 右 + -

② 前脛骨筋 左 + - 右 + -

③ 下腿三頭筋 左 + - 右 + -

3. 脊柱機能検査

クラウス・ウェーバーテスト

(1) 腹筋 (上体起こし)

① 筋力 正常 減弱

② 筋持久力 正常 減弱

(2) 背腰筋

① 筋力 正常 減弱

② 筋持久力 正常 減弱

4. その他 (医師が必要と認める検査)

[Empty box for additional examination notes]

総合所見

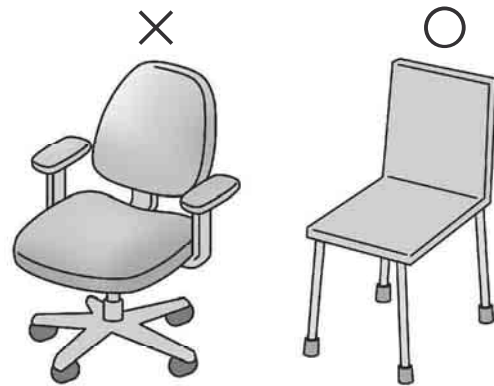
[Empty box for summary findings]

医師 _____

参考3 「事務作業スペースでのストレッチング」(例)

事務作業スペースでのストレッチング

事務作業を行う事務所には、机、ロッカー、椅子などがあります。それらをストレッチングの補助道具として利用します。なお、最近ではキャスター付きの椅子や腰を下ろす部分が回転する椅子が多く利用されていますが、これらの椅子は転倒の危険がありますので、利用を控えましょう。



なお、実施する際は、“KY（危険予知）”を行い、安全であることを確認しましょう。

a. 事務機材を利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



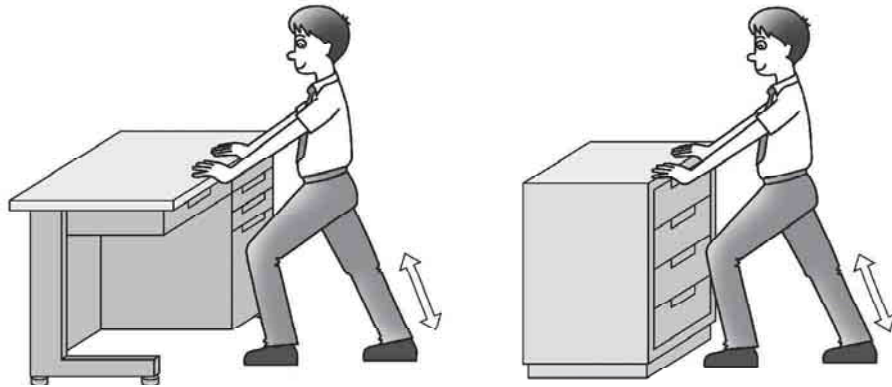
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

b. 椅子を利用した大腿前面（太ももの前側）、臀部（お尻）のストレッチング



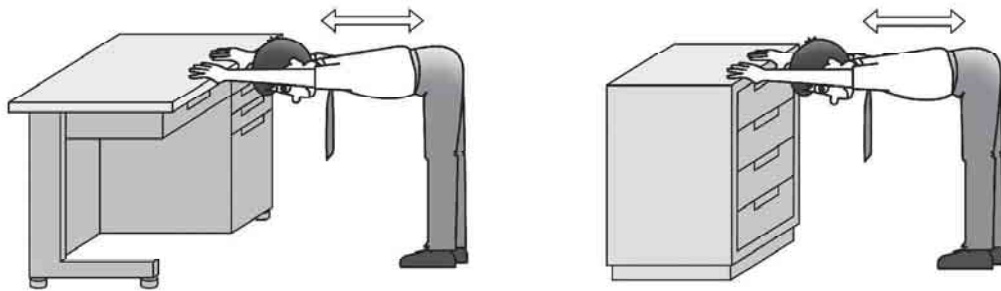
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

c. 事務機材を利用した下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

d. 事務機材を利用した上半身のストレッチング

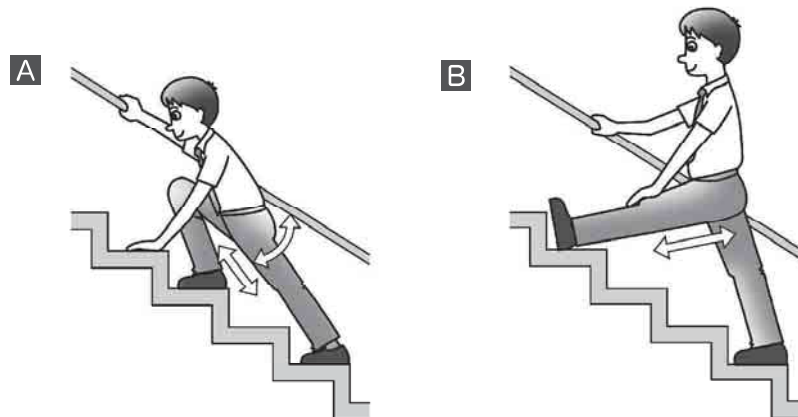


20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

e. 階段を利用したストレッチング

A: 大腿前面（太もも前側）、臀部（お尻）のストレッチング

B: 大腿後面（太もも後ろ側）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト

★チェックをする前に必ずお読みください。

〔目的〕

この「介護作業者の腰痛対策チェックリスト」（以下「チェックリスト」という。）は、「危険性又は有害性等の調査（リスクアセスメント）」の手法を踏まえて、介護作業において腰痛を発生させる直接的又は間接的なリスクを見つけ出し、リスク低減対策のための優先度を決定、対策を講じ、介護作業者の腰痛を予防することを目的としています。

〔対象・チェックリストの活用〕

チェックリストの記入者は、介護作業に従事する方です。自分自身の作業内容や作業環境をチェックすることで、腰痛を引き起こすリスクを明確にすることができます。

チェックリストを職場全体で実施することにより、他の作業者が感じたリスクについても情報が得られ、リスクに対する共通の認識を持つこともできます。

また、事業者はチェックリストの結果を踏まえ、優先順位を決めるとともに、リスク低減のための対策を講じることが必要です。

さらにリスク低減対策を検討するための参考として対策例を掲載しています。

〔内容・使用手順〕

チェックリストは、「リスクの見積り」と「チェックリスト」の本体から成ります。

「チェックリスト」の本体への記入は、「リスクの見積り」に記載された評価の基準を目安にします。「チェックリスト本体のリスクの見積り」欄の該当する評価に○印をつけ、それぞれの介護作業の「リスク」を決定します。「リスクの見積り」は、評価の例として掲載しています。

【チェックリストの本体への記入】

1. 該当する介護サービスの□にチェック（レ）を入れてください。
2. 行っている介助作業の□にチェック（レ）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、その評価の一例として「リスクの見積り」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「小」としています。該当するものに○を付けてください。

〈チェックリスト記入例〉

②介助作業	具体的な作業内容	③リスクの見積り				
		作業姿勢	重量負荷	頻度／作業時間	作業環境	リスク
□着衣時の移乗作業	ベッド⇄車椅子	a. 不良	a. 大	a. 頻繁	a.問題あり	高
	ベッド⇄ポータブルトイレ 車椅子⇄便座 車椅子⇄椅子	b. や 不 良	b. 中	b. 時々	b. やや問題	中
	などの移乗介助	c. 良	c. 小	c. ほぼなし	c. 問題なし	低

〔事業者の皆様へ〕

1 介護作業者の皆様へ配布する際の留意事項

チェックリストの氏名などの記入欄には職場名や氏名などの基本事項のほか、身長、体重、年齢などの個人情報を含む記入欄を設けていますが、必ずしも全てを記入していただく必要はありません。これらは介護作業における腰痛対策を推進する際、必要に応じて記入していただくために設けています。

介護作業者の皆様にチェックリストを配布する際は、使用目的を明確にし、記入すべき記入欄について理解を得ていただくよう配慮してください。

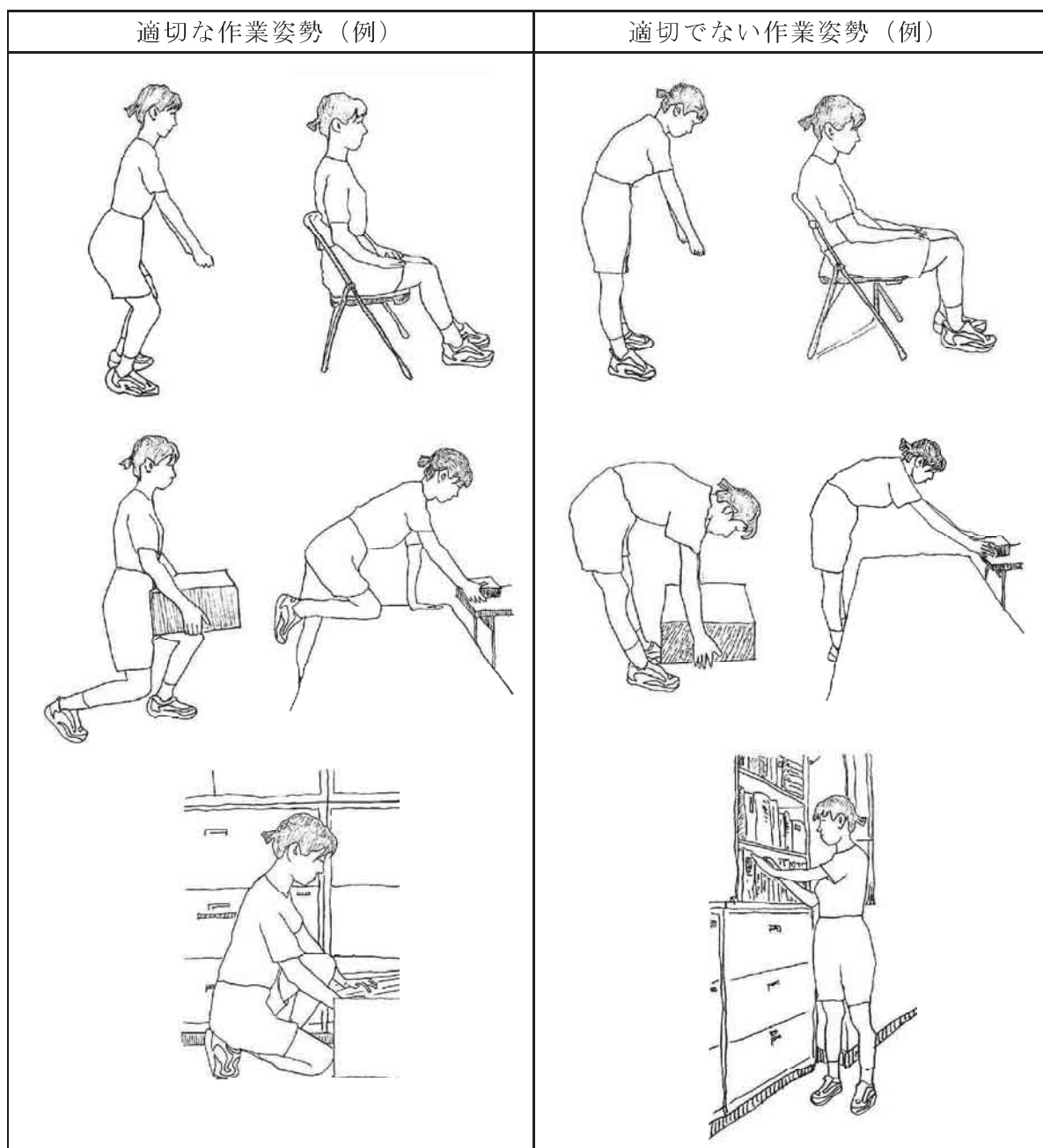
2 腰痛予防を推進するための対策について

介護作業者の腰痛予防を進めるため、「職場における腰痛予防対策指針―抜粋―」を添付いたしましたので、対策を推進する際の資料としてご活用ください。

【リスクの見積り】（例）

〔作業姿勢〕

作業姿勢	基準（内容の目安）	評価
大いに問題がある	<ul style="list-style-type: none"> 前屈、中腰、坐位姿勢になる作業において、適切な作業姿勢ができていない。 腰をひねった姿勢を長く保つ作業がある。 不安定で無理な姿勢が強いられるなど。 	a 不良
やや問題がある	<ul style="list-style-type: none"> 前屈、中腰、坐位姿勢になる作業において、適切な作業姿勢を意識しているが十分に実践できていない。 	b やや不良
ほとんど問題なし	<ul style="list-style-type: none"> 適切な作業姿勢を実践している。 	c 良



〔重量負荷〕

重量負荷	基準（内容の目安）	評価
かなり大きい	・要介護者または重量物を持ち上げるなどの作業において、介護作業員 1 人あたりの重量負荷が 20kg 以上になる。	a 大
やや大きい	・要介護者または重量物を持ち上げるなどの作業において、介護作業員 1 人あたりの重量負荷はあるが 20kg 未満である。	b 中
小さい	・重量負荷はほとんどない	c 小

〔作業頻度・作業時間〕

頻度	基準（内容の目安）	評価
頻繁にある	・腰に負担のかかる動作が 1 時間あたり十数回になる。 ・腰に負担のかかる動作が数回程度連続することが切れ目なく続く。	a 頻繁
時々ある	・腰に負担のかかる回数が 1 時間あたり数回程度である。 ・腰に負担のかかる動作が連続することがあるが、腰部に負担の少ない軽作業との組合せがある。	b 時々
あまりない	・腰に負担のかかる回数が 1 日に数回程度	c ほぼなし

作業時間	基準（内容の目安）	評価
時間がかかる	・同一姿勢が 10 分以上続く作業がある	a 長い
やや時間がかかる	・同一姿勢が数分程度続く作業がある	b やや長い
あまりない	・同一姿勢が続くような作業はほとんどない	c 短い

〔作業環境〕

作業環境	基準（内容の目安）	評価
大いに問題がある	・作業場所が狭い（作業場所が確保できない）、滑りやすい、段差や障害物がある、室温が適切でない、作業場所が暗い、作業に伴う動作、姿勢を考慮した設備の配置などがなされていない。	a 問題あり
やや問題がある	・対策が講じられてある程度問題は解決されているが、十分ではない	b やや問題
ほとんど問題はない	・適度な作業空間がある、滑り転倒などの対策ができていない、段差や障害物がない、適切な室温が保たれている、適切な明るさである、作業に伴う動作、姿勢を考慮した設備の配置などが配慮されている。	c 問題なし

【リスク】（例）

それぞれの介助作業でのレベル「a」、「b」、「c」の組合せによりリスクの程度を見積り、リスク低減対策の優先度を決定します。次の表は、その一例です。

リスク	評価の内容	評価
高	「a」の評価が2個以上含まれる	腰痛発生リスクは高く優先的にリスク低減対策を実施する。
中	「a」の評価が1個含まれる、又は全て「b」評価	腰痛発生のリスクが中程度あり、リスク低減対策を実施する。
低	「b」と「c」の評価の組合せ、又は全て「c」評価	腰痛発生のリスクは低いが必要に応じてリスク低減対策を実施する。

【リスクの見積り（例）及び

介護作業員の腰痛対策チェックリストについて】

ここで示した「リスクの見積り」及び「介護作業員の腰痛対策チェックリスト」はリスクアセスメントの手法を踏まえて、その例として作成しました。

施設などによって介護作業員の職場環境もそれぞれ異なること等から、必要に応じて本票の例を参考に、皆様の施設などにあつたリスクの見積り、チェックリストを作成してください。

職場環境などを踏まえて、評価基準の変更、リスクの見積りの点数化などの方法もあります。

介護作業者の腰痛予防策子エックリスト

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】

- 該当する介護サービスの口にチェック（レ）を入れてください。
- 行っている介助作業の口にチェック（レ）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。
- 「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。
- 「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	②介護サービス	具体的な作業内容	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)	
			作業姿勢	重量/負荷	頻度/作業時間	作業環境	作業環境				
□着衣時の 移乗介助	a	不良	a	大	a	頻繁	a	問題あり	高	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 身体の高さを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
	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		
□非着衣時の 移乗介助	a	不良	a	大	a	頻繁	a	問題あり	高	<ul style="list-style-type: none"> 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 手がすべるとの不注意事故で腰に力を入れる、ひねるなど 	<ul style="list-style-type: none"> リフト等の介助機器、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。 身体の高さを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
	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		
□移動介助	a	不良	a	大	a	長い	a	問題あり	高	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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		
□食事介助	a	不良	a	大	a	長い	a	問題あり	高	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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		

② 介助作業	具体的な作業内容	③ リスクの見積り				リスクの要因例	④ リスクを低減するための対策例 (概要)	
		作業姿勢	重量 負荷	頻度/ 作業時間	作業 環境			
<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	<ul style="list-style-type: none"> 前屈や中腰姿勢で要介護者を引いたり、押し上げたリ、持ち上げたりする介助など 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 体重的な要介護者は、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			高
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし			中
<input type="checkbox"/> 清拭介助 整容・更衣 介助	要介護者の体を拭く介助、衣服の脱着衣の介助、身だしなみの介助など	a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 傾力要介護者を身体近くで支える。 中腰や腰をひねった姿勢の作業などでは、小休止・小休憩、他の作業との組合せなどを行なうなど。 	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題			高
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし			中
<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	<ul style="list-style-type: none"> 前屈や中腰姿勢で要介護者の身体を持ち上げたリ、支えたりする介助など 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 傾力要介護者を身体近くで支える。 中腰や腰をひねった姿勢の作業等では、小休止・小休憩、他の作業との組合せなどを行なうなど。 	
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題			高
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし			中
<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	<ul style="list-style-type: none"> 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リ、支えたりする介助など 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 傾力要介護者を身体近くで支える。 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			高
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし			中
<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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 移動式洗身台などの介助機器を導入する。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。 傾力要介護者を身体近くで支える。 体重的な要介護者は、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			高
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし			中
<input type="checkbox"/> 送迎業務	送迎車への移乗、居室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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 体重的な要介護者は、複数の者で介護する。 傾力要介護者を身体近くで支える。 通路及び各部屋に移動の障壁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			高
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし			中
<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	<ul style="list-style-type: none"> 前屈や中腰姿勢での作業 長い時間に及ぶ同一姿勢など 	<ul style="list-style-type: none"> 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などでは、小休止・小休憩、他の作業との組合せなどを行なうなど。 	
		b やや不良	b 中	b やや長い	b やや問題			高
		c 良	c 小	c 短い	c 問題なし			中
<input type="checkbox"/> その他		a 不良	a 大	a 頻繁	a 問題あり	<ul style="list-style-type: none"> 高 		
		b やや不良	b 中	b 時々	b やや問題			高
		c 良	c 小	c ほぼなし	c 問題なし			中

介護・看護作業等におけるアクション・チェックリスト（例）

まず、チェックを行う職場の範囲を決める。次に、チェックリスト全体にまず目を通し、チェックを始める前に、対象とする作業現場をじっくり巡回する。各項目を注意深く読み、その項目の指摘する改善策が当てはまるかどうかを確認する。もし必要なら、担当者か労働者に質問する。対策がその現場では該当しない、あるいは、必要ないなら、「この対策を提案しますか？」の答えの「該当せず」あるいは「いいえ」のところに✓をつける。その対策を新たに取りべきだと考えるなら、「はい」のところに✓をつける。全項目をチェックしたら、「はい」に印をつけた項目をもう一度みる。「はい」をつけた項目のうち、最も重要と考えられる項目をいくつか選んで、「優先」のところに✓をつける。終了する前に、項目ごとに「いいえ」か「はい」のいずれかに✓がついていること、いくつかの項目について「優先」のところに印がつけられていることを確かめる。

ここでは施設介護を想定したアクション・チェックリストの例を示す。実際に、それぞれの職場で用いる際には適宜、チェック項目の文案等を変更したり、増やしたりして用いること。

【福祉用具（機器・道具）の状況】

1) 福祉用具は、対象者の状態にあったものを配備する

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先（具体的に）

2) 福祉用具は、出し入れしやすい場所に置く

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

3) 福祉用具は、定期的に管理・点検を行う

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

【作業管理】

4) 対象者を抱え上げるときは、リフトを使用する

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

5) 介助時にスライディングシートを活用し、前かがみ、中腰姿勢やねじり・ひねり姿勢、不安定な姿勢が少なくなるよう工夫する

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

6) 同一姿勢が連続しないよう、できるだけ他の作業と組み合わせる

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

7) 労働者の腰背部等の筋疲労からの回復を十分図れるよう、適宜、小休止や休息を取る

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

8) 小休止や休息、介護作業の合間にストレッチングを適宜行う

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

9) 夜勤では交代で仮眠をとる

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

【作業環境】

10) 室内を快適な温湿度に保つ

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

11) 作業時の安全が確認できるように照明を明るくする

- この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先
- 12) 階段・廊下・室内などの床を滑りにくくする
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先
- 13) 階段・廊下・室内などの段差を解消する
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先
- 14) 介助するに必要十分な作業空間を確保する
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先
- 15) 快適でゆっくりとくつろげる、リフレッシュに適した休憩場所を設ける
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

【健康管理】

- 16) 腰痛検診を実施し、事後措置を適切に行う
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先
- 17) 始業前には腰痛予防体操を行う
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先
- 18) ストレス対策や長時間労働対策を講じる
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先
- 19) 敷地内禁煙（又は建物内禁煙）を徹底する
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

【その他】

- 20) 有給休暇を消化する
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先
- 21) 時間外労働を減らす
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先
- 22) 深夜勤務の回数を適切に調整する
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先
- 23) 労働者を必要数確保し、適正に配置する
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先
- 24) 腰痛がある労働者や職場復帰した労働者に対する支援体制を整備する
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先
- 25) 福祉用具（機器・道具）の正しい操作方法を訓練する
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先
- 26) ストレッチングの研修を行う
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先
- 27) 作業しやすい作業服や手袋・靴等の必要な保護具を支給する。
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先
- 28) 暴言・暴力等に対応する体制を整える
この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

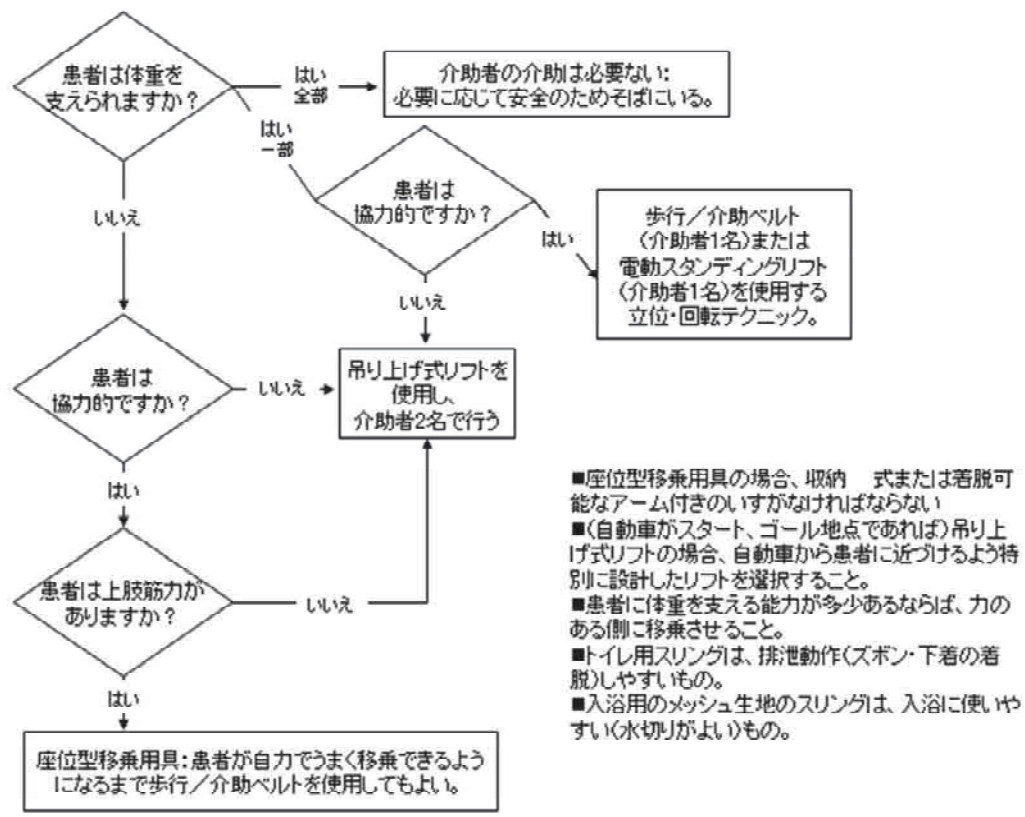
作業標準の作成例

作業標準は様々な職場で作成されている。ここでは介護・看護作業における作業標準を例示するが、介護・看護の質を確保し、対象者にとっても安全な作業標準、なおかつ、労働者にとって腰痛発生のリスクの小さい作業方法や作業手順に注目した作業標準の作成を考える。

労働者の腰痛予防対策という観点から介護・看護作業における作業標準を作成するにあたり、時間に合わせて作業標準を定めると、腰痛発生のリスクが高まる結果となり、また、対象が物ではなく人であることから、以下のポイントが重要となる。

- ・ 対象者ごとに、場面別に、作成する。
- ・ 対象者や作業環境等の情報を収集し、アセスメント（評価）を行うことが基本となる。
- ・ 作業標準の作成にあたっては、労働者の特性、技能レベルや健康状態等を考慮すべきである。例えば、性別、筋力の大小、ベテランや新人の別、腰痛の有無などを十分に考慮した上で作業標準を作成すること。
- ・ 「危険だから絶対にしてはいけないこと」がある場合は、明確に示す。

米国の労働省安全衛生局（Occupational Safety and Health Administration）が公表した「介護施設向けのガイドライン」で示されているフローチャートで、介護施設での患者の移乗（ベッド⇄いす、いす⇄トイレ、いす⇄いす、自動車⇄いす）において、作業方法を選択する考え方がわかりやすく示されている。このように患者の状態をアセスメントし、どのような移乗手段を選択するのか、作業標準を作成する上で重要なポイントとなる。



移乗:ベッド⇄いす、いす⇄トイレ、いす⇄いす、自動車⇄いす

(出典: Guidelines for Nursing Homes Ergonomics for the Prevention of Musculoskeletal Disorders, OSHA, 2009)

対象者の状態と作業環境を仮定し、対象者の評価を行った上で作業標準を作成した例を以下に示す。あくまでも参考例であり、各職場に合った作業標準を作成すること。

施設介護における作業標準の作成例

1) 全介助を要する事例の場合

<対象者>

75歳、男性、身長170cm、体重60kg

脳出血後遺症による右片麻痺および生活不活発病（廃用性症候群）あり。

麻痺と筋力低下により、右手と右足は全く力が入らない。

左手と左足は、少し力を発揮できる日もあるが、発揮できない日の方が多い。

<作業環境>

- ・ 電動ベッドを反対側に人が入れるスペースをあけて配置
- ・ ベッドに固定式リフトが設置されている
- ・ スライディングシートあり

<評価（アセスメント）シート>

対象者の状態	評価			
体格	身長170cm、体重60kg			
歩行	不可	不安定（要介助）	可（見守り）	自立
立位保持	不可	不安定（要介助）	可（見守り）	自立
座位保持	不可	不安定（要介助）	可（見守り）	自立
移乗	全介助	部分介助	見守り	自立
排泄	おむつ使用			
	ポータブルトイレ使用・・・	要介助	見守り	自立
	トイレ使用・・・	要介助	見守り	自立
入浴	全介助（特殊浴槽 リフト浴）		部分介助	自力で可（見守り） 自立
移動	車いすを使用	歩行を介助	可（見守り）	自立
食事	全介助	部分介助	見守り	自立
	嚥下困難・・・	いつもあり	時々あり	なし
清潔・整容	全介助	部分介助	見守り	自立
褥瘡	あり	ないが生じやすい	なし	
意思疎通	困難（認知症 難聴）		困難なことあり	可能
介護の協力	拒否あり	時々拒否	協力的	
その他 留意事項	難聴があるが、はっきり大きな声で話しかければ意思疎通可能。 今後、座位保持が更に困難になる、褥瘡が頻発する、誤嚥しやすくなる等、状態の変化が見られれば、速やかに作業標準の見直しを行う。			

<移乗介助における作業標準例>

○対象者の身長と体重が一般的には大柄といえるので、原則として複数で介助し、リフトを使用する。
○やむを得ず人力で抱え上げる必要が生じたときは、身長差の少ない介護者2人以上で行う。ただし、複数人での抱え上げは、前屈や中腰等の不自然な姿勢による腰痛の発生リスクが残るため、抱え上げる対象者にできるだけ近づく、腰を落とす等、腰部負担を少しでも軽減する姿勢で行う。

○移乗介助の手順

ベッドから車いすへの移乗介助

- ① はっきり大きな声で「今から車いすに座ります」と話しかける。そのとき、姿勢が前かがみにな

らないようにする。

- ② ベッドを介助者の腰部付近まで上げる。
- ③ スリングシートを対象者の下に敷き込む。
- ④ リフトのハンガーに、スリングシートのフックを引っ掛ける。
- ⑤ 対象者に声をかけながら、リフトを操作し、車いすに移乗させる。その際、対象者が深く座るよう注意しながら、車いすを下ろす。
- ⑥ ハンガーからスリングシートのフックを外す。スリングシートは引き抜かず、フックの部分が車いすの車輪に巻き込まれないようにしておく。
- ⑦ 背中にクッションを入れて、座位姿勢を安定させる。

車いすからベッドへの移乗介助

- ① ベッドが、介助者の腰付近の高さになっていることを確認する。
- ② はっきり大きな声で「今からベッドに座ります」と話しかける。そのとき、姿勢が前かがみにならないようにする。
- ③ 対象者の下に敷き込んであるスリングシートのフック部分を、リフトのハンガーに引っ掛ける。
- ④ 対象者に声をかけながら、リフトを操作し、ベッドに移乗させる。その際、がベッドの中央にくるように注意しながら、仰臥位の状態でベッドを下ろす。
- ⑤ ハンガーからスリングシートのフックを外す。
- ⑥ スリングシートを引き抜き、対象者の体勢を整えてからベッドの位置を下げる。

2) 部分介助を要する事例の場合

<対象者>

70歳、女性、身長145cm、体重40kg

脳梗塞後遺症による左不全麻痺と生活不活発病（廃用性症候群）による筋力低下あり。

左手は力が入らないが、右手はサイドレールや手すりを持つことができる。

<作業環境>

- ・ 電動ベッドを反対側に人が入れるスペースをあけて配置
- ・ 車いすは、アームサポート（アームレスト）とフットサポート（フットレスト）が外せるタイプ
- ・ スライディングボードあり

<評価（アセスメント）シート>

対象者の状態	評価			
体格	身長 145cm、体重 40kg			
歩行	不可	不安定（要介助）	可（見守り）	自立
立位保持	不可	不安定（要介助）	可（見守り）	自立
座位保持	不可	不安定（要介助）	可（見守り）	自立
移乗	全介助	部分介助	見守り	自立
排泄	おむつ使用（常時 夜のみ）			
	ポータブルトイレ使用	・・・要介助	見守り	自立
	トイレ使用	・・・	要介助	見守り 自立
入浴	全介助（特殊浴槽	リフト下浴）	部分介助	自力で可（見守り） 自立
移動	車いすを使用	歩行を介助	可（見守り）	自立
食事	全介助	部分介助	見守り	自立
	嚥下困難	・・・いつもあり	時々あり	なし

清潔・整容	全(介助) 部分介助 見守り 自立
褥瘡	あり ないが生じやすい なし
意思疎通	困難(認知症 難聴) 困難なことあり 可能
介護の協力	拒否あり 時々拒否 協力的
その他 留意事項	歩行介助を行うが、力が入らないときは車いすを使用 常に手足に力が入らないような状態になった場合、速やかに作業標準の見直しを行う。

<ベッドから車いすへの移乗介助における作業標準例>

- 2人での介助が望ましいが1人の介助者でも可能。
- 緊急時など、どうしても人力で抱え上げざるを得ない場合、対象者の体重が40kgで一般的には小柄とされるかもしれないが、一人での抱上げは腰痛発生リスクが高いため、身長差の少ない介護者2人以上で行う。
- 対象者の残存機能を活かした介護を行うため、対象者の健側(右側)から介助する。
- リフトを使わず、スライディングボードを利用する。
- 車いすは、体格に合ったものを選定する。また、座位姿勢を整えるため、クッション等を利用する。
- 手順
 - ①車いすを、対象者の足側に30度ぐらいの角度でセットし、両側フットサポート(フットレスト)と左側のアームサポート(アームレスト)を外しておく。
 - ②ベッドを上げて介助者が作業しやすい高さにする。
 - ③ギャッチアップを使用して対象者を起こし、次いで右手でベッドのサイドレールを持つように言いながら、対象者が端座位をとるよう介助する。
 - ④ベッド高を車いすの座面よりやや高い位置に調整する。
 - ⑤スライディングボードをセットする時は、対象者に少し右の臀部を上げてもらうよう、声かけする。
 - ⑥対象者には右手で車いすのアームレストを掴むよう、声かけをする。
 - ⑦介助者はしっかり腰をおとして、対象者の左側から体幹を支えるように車いすの方に押して、車椅子への移乗を介助する。
 - ⑧移乗が完了したら、対象者が車いすに深く腰掛けているかを確認してからボードを抜く。
 - ⑨アームサポート(アームレスト)とフットサポート(フットレスト)をセットする。この時、介助者は、中腰にならないよう、膝をついて作業する。

訪問介護における作業標準の作成例

<対象者>

70歳、女性、身長150cm、体重50kg

脳梗塞後遺症による左不全麻痺と生活不活発病（廃用性症候群）による筋力低下あり。

左手は力が入らないが、右手はサイドレールや手すりを持つことができる。

座位保持は、ベッド上でギャッチアップ、もしくは車いす上で可能。

立位保持は、調子がいいときは健側の足に多少力をいれることができる。

移乗、入浴、排泄、食事は、原則として部分介助。

ホームヘルパーの説明に対する理解は可能で、介護拒否は見られない。

<作業環境>

ベッドは電動式。

車いすは、アームサポート（アームレスト）とフットサポート（フットレスト）の着脱が可能なタイプ。

移乗用のリフトは導入されていない。スライディングボードと持ち手つきベルトは使用可能。

排泄は、ベッドサイドのポータブルトイレを使用。夜間のみ紙おむつを使用。

必要などころには手すりが取り付けられており、段差も解消されている。

対象者家族はホームヘルパーに協力的。

<ベッドから車いすへの移乗介助における作業標準例>

- a. 車いすを、対象者の足側に30度ぐらいの角度でセットし、両側フットサポート（フットレスト）と左側のアームサポート（アームレスト）を外しておく。
- b. ベッドを上げてホームヘルパーが作業しやすい高さにする。
- c. ギャッチアップを使用して利用者を起こし、次いで対象者に右手でベッドのサイドレールを持つように言いながら、端座位をとってもらう。
- d. ベッド高を車いすの座面よりやや高い位置に調整する。
- e. スライディングボードをセットする時は、利用者に少し右の臀部を上げてもらうよう、声かけをする。
- f. 対象者には右手で車いすのアームレストを掴むよう、声かけをする。
- g. ホームヘルパーはしっかり腰をおとして、対象者の左側から体幹を支えるように車いすの方に押して、ボード上をすべってもらう。
- h. 移動したら、対象者が車いすに深く腰掛けているかを確認してからボードを抜く。
- i. アームサポート（アームレスト）とフットサポート（フットレスト）をセットする。この時、中腰にならないよう、膝をついて作業する。

<留意事項>

できるだけ、対象者の自然な動きや残存能力を生かして介助を行うが、日や時間帯により、手や足に力が入らない場合がある。

常に手足に力が入らないような状態になった場合、速やかに作業標準の見直しを行う。

参考7 「介護・看護作業等でのストレッチング」(例)

廊下、フロアなどで行うストレッチング

介護施設には手すり、テーブル、椅子、受付カウンターなどがあります。それらをストレッチングの補助道具として利用します。

a. 手すり、椅子などを利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

b. 手すり、椅子などを利用した下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

c. 手すり、壁を利用した体側のストレッチング



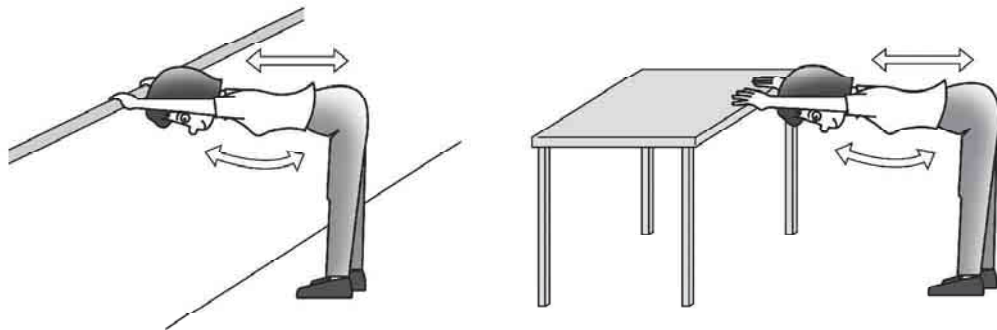
20～30 秒間姿勢を維持し、
左右それぞれ 1～3 回伸ばします

d. 手すり、壁を利用した大腿外側部（太ももの外側）・ 臀部（お尻）・腹部のストレッチング



壁に背を向けて立ち、上体を壁に向けひねります。
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

e. 手すり、机などを利用した上半身のストレッチング

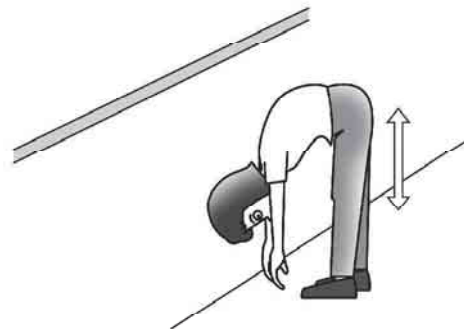


20~30 秒間姿勢を維持し、1~3 回伸ばします

f. 手すりを利用した背中ストレッチング



g. 廊下やその他のスペースで行う大腿後面（太ももの後ろ側）のストレッチング



車両運転等の作業におけるアクション・チェックリスト（例）

まず、チェックを行う職場の範囲を決める。次に、チェックリスト全体にまず目を通し、チェックを始める前に、対象とする作業現場を数分間巡回する。各項目を注意深く読み、その項目の指摘する改善策が当てはまるかどうかを確認する。もし必要なら、担当者か労働者に質問する。対策がその現場では該当しない、あるいは、必要ないなら、「この対策を提案しますか？」の答えの「該当せず」あるいは「いいえ」のところに✓をつける。その対策を新たにとるべきだと考えるなら、「はい」のところに✓をつける。全項目をチェックしたら、「はい」に印をつけた項目をもう一度みる。「はい」をつけた項目のうち、最も重要と考えられる項目をいくつか選んで、「優先」のところに✓をつける。終了する前に、項目ごとに「いいえ」か「はい」のいずれかに✓がついていること、いくつかの項目について「優先」のところに印がつけられていることを確かめる。

作業名： 運転作業

【運転座席の改善】 ※できるだけ、車両ごとにチェックする。

① 運転座席では、運転者が安定した姿勢で安全に運転できるようにする。（例：深く腰掛ける、座面・背もたれの位置と角度調整が可能、ペダルがゆったり踏み込める、等の観点进行评估する）

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

② 運転座席では、運転者の体格、姿勢に適合するクッションなど振動減衰に資する補助具を適切に使用する。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

【車両運転の時間管理】

③ 運転者の健康管理と安全な運行のため、一日の運転時間に制約を設ける。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

④ 運転者の健康管理と安全な運行のため、一連続運転時間に制約を設ける。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑤ 運転者の腰背部等の筋疲労からの回復を十分図れるよう、適宜、小休止や休息を取る。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑥ 運転の小休止や休息、運搬作業の合間にストレッチングを適宜行う。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑨ 運行管理者等は作業開始前後等の点呼の機会を活用して、作業者の腰痛の状態や健康状態を把握し、必要な指示を与える。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

作業名： 構内の荷役作業

【構内作業場の環境改善】

⑦ 通路と作業場所が仕切りやマーク等ではっきりと区別する。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑧ 通路の段差をなくす。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑨通路に荷物や台車等、障害物になるものを置かない。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑩作業区域内で、作業者が人や物の移動の動線が交差しないよう、作業場のレイアウトを工夫する。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑭作業場は重量物の運搬や足もとの安全確認が確認できるように照明を明るくする。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑮作業場の床を滑りにくくする。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑯快適でゆっくりとくつろげる、リフレッシュに適した休憩場所を設ける。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑰小休止や休憩時に暖を取れる暖房設備を設ける

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

【重量物取扱いや作業姿勢】

⑪持ち上げる重量物や運搬用の容器は重量や形を標準化し、持ちやすいように工夫する。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑫重い物を動かす時は、リフター付き台車、クレーン、インテリジェントバルランサー、コンベヤ、反転装置等の支援機器を使用する。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

⑬立ち姿勢での前かがみ、中腰姿勢やねじり・ひねり姿勢が少なくなるよう工夫する。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

【保護具】

⑱作業しやすい作業服や手袋・安全靴等の必要な保護具を支給する。

この対策を提案しますか？ 該当せず いいえ はい→優先

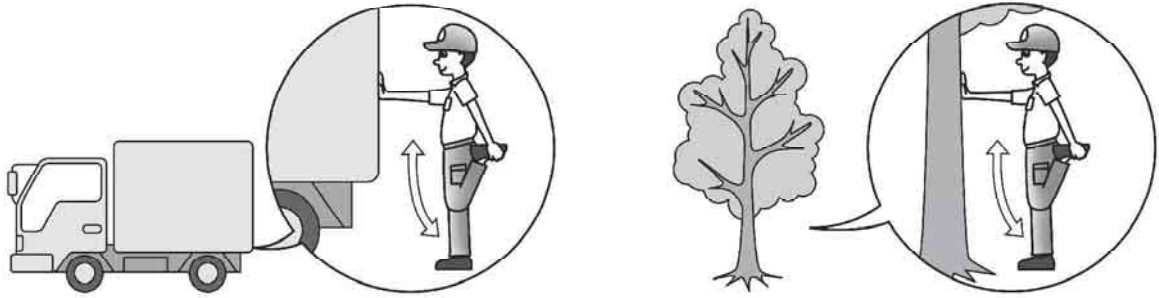
上記のチェック項目案は①と②が運転座席の改善、③～⑥、⑱は車両運転の時間管理、⑦～⑩、⑭～⑰は構内作業場の環境改善、⑪～⑬は重量物取扱いや作業姿勢、⑱は保護具に関連した項目であるが、実際に、それぞれの職場で用いる際には適宜、チェック項目の文案等を変更したり、増やしたりして用いること。

参考 9 「車両運転等の作業でのストレッチング」(例)

屋外で行うストレッチング

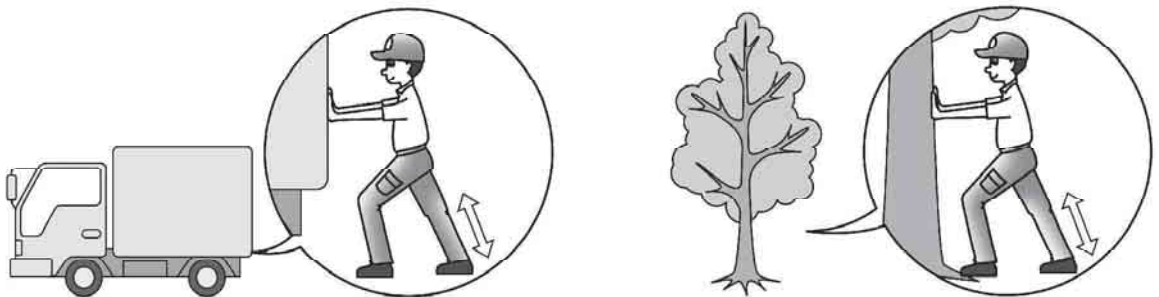
車体や樹木などをストレッチングの補助道具として利用します。事業場の敷地やトラックステーションで実施し、実施前に安全の確認を行いましょう。また公共物（ガードレール、標識等）をストレッチングの補助道具として利用することは控えましょう。

a. 車体、樹木などを利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

b. 車体、樹木などを利用した下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング

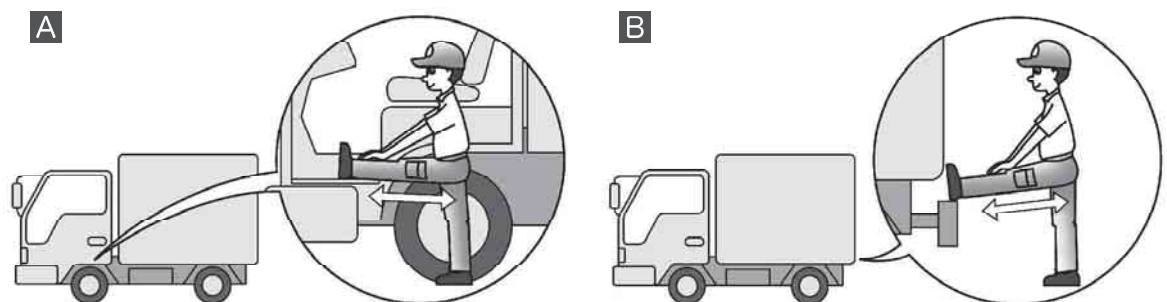


20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

c. 車体を利用した大腿後面（太ももの後ろ側）のストレッチング

A: 乗車ステップを利用する方法

B: 後方バンパーを利用する方法

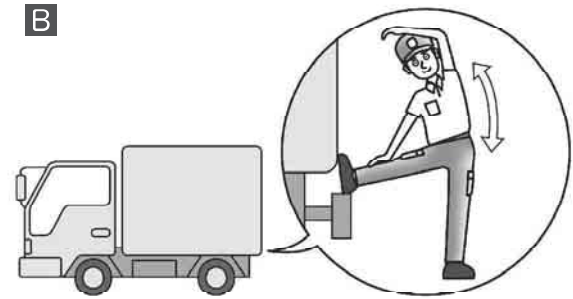


20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

d. 車体を利用した体側のストレッチング

A: 乗車ステップ、タイヤを利用する方法

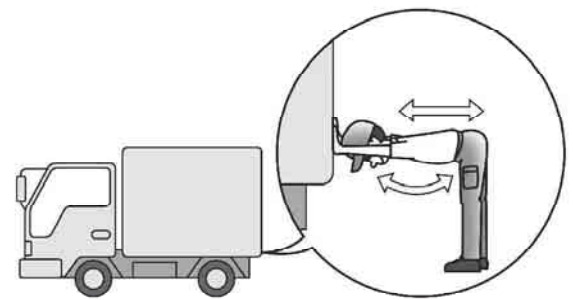
B: 後方バンパーを利用する方法



20~30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1~3 回伸ばします

e. 車体を利用した大腿外側部（太ももの外側）
・臀部（お尻）・腹部のストレッチング

f. 車体を利用した上半身のストレッチング

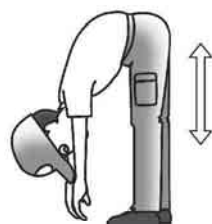


車体に背を向けて立ち、上体を車体に向けひねります
20~30 秒間姿勢を維持し、
左右それぞれ 1~3 回伸ばします

20~30 秒間姿勢を維持し、1~3 回伸ばします

g. 事業場の敷地やトラックステーションで行う
大腿後面（太ももの後ろ側）のストレッチング

h. 事業場の敷地やトラックステーションで行う
大腿内側（太ももの内側）のストレッチング



20~30 秒間姿勢を維持し、1~3 回伸ばします

20~30 秒間姿勢を維持し、1~3 回伸ばします