

介護従事者の ウェルビーイングを高めるための 運動プログラムの開発



OneSelf 宮崎準也

理学療法士（修士）
認定理学療法士（スポーツ）
整形徒手理学療法士（OMPT）
IOC Diploma in Sports PTs

OneSelfのカラダづくり

01. 専門家によるパーソナライズ
02. 習慣化をサポート
03. 多角的な視点でカラダづくりをサポート



こども
お料理

Home Kitchen ちいずのお料理教室
お料理を通して、食の楽しさや、調理の楽しさや、食の大切さや、食の文化や、食の歴史や、食の未来や、食の創造性を学びたい方におすすめです。お料理を通して、食の楽しさや、調理の楽しさや、食の大切さや、食の文化や、食の歴史や、食の未来や、食の創造性を学びたい方におすすめです。

パーソナル トレーニング



三鷹本店

立川店



小中学生向け
グループトレーニング

フィジカル
アカデミー



スポーツ現場 トレーナー活動



サッカー

水泳

ラグビー



管理栄養士監修のカフェ
Home Kitchen
ちよいす



三鷹店

立川店

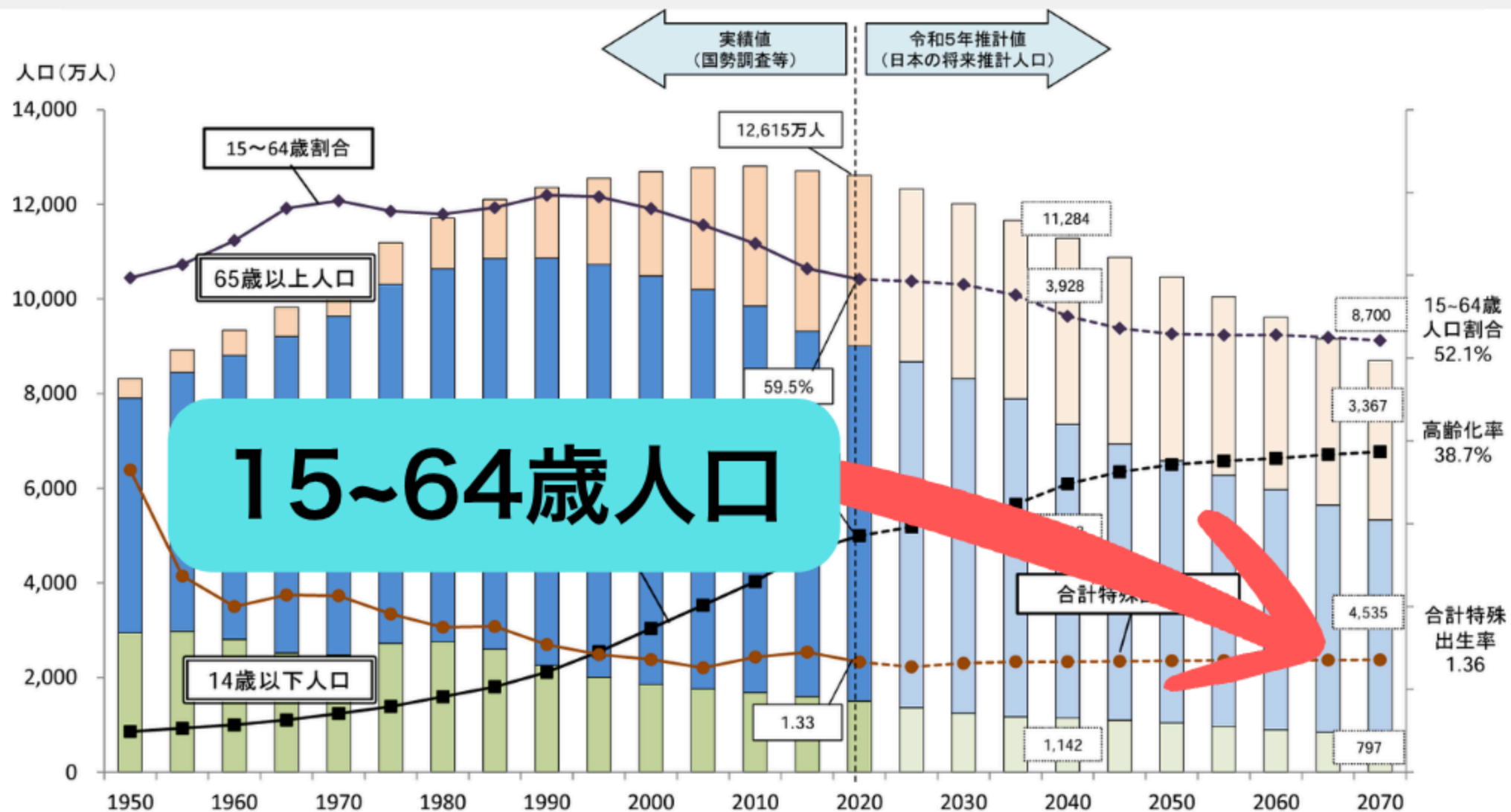


三鷹市の介護職員対象



介護従事者のウェルビーイングを 高めるための運動プログラムの開発





(出所) 2020年までの人口は総務省「国勢調査」、合計特殊出生率は厚生労働省「人口動態統計」、
2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」「(出生中位(死亡中位)推計)」

介護職員の健康





三鷹市における

持続可能な福祉サービスの提供

1 介護職員の健康状態予備調査

2 三鷹市介護施設の現状調査

3 調査結果から改善策構築






1 介護職員の健康状態予備調査

三鷹市介護施設の現状調査

2

3 調査結果から改善策構築



介護福祉施設に従事する介護職員の *プレゼンティーイズム 発生状況と 関連要因の調査

ーパイロットスタディー

* 健康の問題を抱えつつも仕事を行っている状態

研究の背景



働く人の不調による
パフォーマンス低下と損失



働く人の不調による損失



アブセンティーイズム



プレゼンティーイズム



アブセンティーイズム

仕事を休業している状態



プレゼンティーイズム

健康の問題を抱えつつ
仕事をしている状態





国内4社に勤務する12,350名
1年間のデータを質問紙票調査で解析



働く人の不調による損失



アブセンティーズム



プレゼンティーズム

健康の問題を抱えつつ
仕事をしている状態

本研究の目的

介護施設職員における プレゼンティーズムの 実態を明らかにする

- 身体の不調
- 心理的ストレス
- 職場環境との関連



研究の対象者



- 三鷹市介護福祉施設に勤務する介護職員
- 三鷹市社会福祉事業団を通じて公募し、同意が得られた職員



- 質問紙への回答が困難
- 握力測定が困難
- 現在休職中
- 介護業務に直接関与しない職員

測定項目



- プレゼンティーズム指標 (SPQ)
- 身体症状の不調 (SSS-8)
- BMI (体重 ÷ 身長²)
- 握力
- 職務内容
- 労務環境

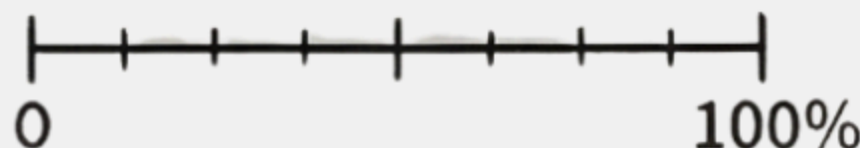


測定項目：SPQ

Single-Item Presenteeism Question 東大1項目版

病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として過去4週間の自身の仕事を評価してください。

「プレゼンティーイズム」で見える仕事のロス



健康問題で本来の100%の力が出せない状態を0~100%で数値化して評価します。

測定項目：SSS-8

Somatic Symptom Scale-8

最近1週間の体の問題について、どの程度悩まされていますか？ **0点：問題なし** ～ **4点：とても不調**

胃腸の不調／背中・腰部の痛み／腕・脚・関節の痛み
頭痛／胸部痛・息切れ／めまい／疲労・不元気／睡眠



測定項目：握力

握力は「全身の健康」のバロメーター



握力は下肢筋力や心理的不安とも関連し、介護職の身体状況を包括的に示します。

測定項目：労務環境

労務環境と身体的評価指標

勤務体制の構成要素

受け持ち人数



勤務時間



夜勤の頻度

受け持ち人数、勤務時間、および夜勤の頻度が業務負担を左右する重要な要因。

結果の解析方法

STEP 1: 3つの視点で データを数値化



指標化データ

収集した情報を多角的に評価し、指標化しました。

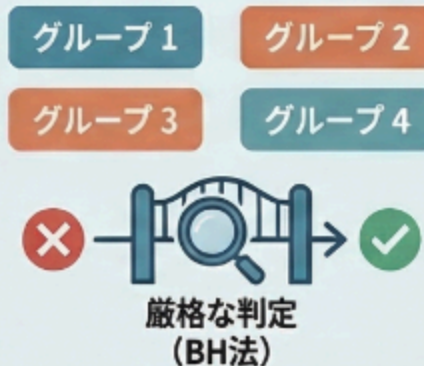
STEP 2: 年齢・性別の影響を を統計的に調整



純粋な関連性

年齢や性別による偏りを取り除く「偏順位相関分析」を行い、純粋な関連性を抽出しました。

STEP 3: 4つのグループで 関連を厳格に判定



意味のある「つながり」

偶然の的中を防ぐ補正 (BH法) を行い、本当に意味のある「つながり」だけを特定しました。

STEP 4: 5,000回の検証で 「確信」を得る

5,000回繰り返し計算



確信のある結論

ブートストラップ法を用いて5,000回繰り返し計算し、結果の不確実性を排除しました。

結果の解析方法



- プレゼンティーズム指標 (SPQ)
- 身体症状の不調 (SSS-8)
- BMI (体重 ÷ 身長²)
- 握力
- 職務内容
- 労務環境

各測定項目の関連性を分析



結果：プレゼンティーズム

介護職員52名のリアルな実態



約 **25%** のパフォーマンス損失

結果：SSS-8（心身の不調）

特に注意すべき要因



仕事のパフォーマンスが
顕著に低下



これら2つの症状が
強いほど

結果：パフォーマンス低下と 関連が薄い要因



勤務時間



パフォーマンス
低下



夜勤回数



パフォーマンス
低下

パフォーマンス低下と
明確な関連なし



BMI (体格)



パフォーマンス
低下



握力・体力



パフォーマンス
低下

研究結果の考察



プレゼンティーズム と 心身の不調



SSS-8合計点・「疲労・不元気」・「めまい」
がプレゼンティーズム指標と関連あり

* 中程度の正の相関



医師、看護師の夜勤後の目眩発症頻度が高い
[Khalid Bashir, 2020](#)

疲労が認知・身体機能の低下やエラーと関連
[Ulises Techera, 2016](#)

疲労はプレゼンティーズムと正の相関を示す
[Zheng Ren, 2024](#)

プレゼンティーズム と 心身の不調



SSS-8合計点・「疲労・不元気」・「めまい」
がプレゼンティーズム指標と関連あり

* 中程度の正の相関

疾病に至る前段階の不調の蓄積

疲労・不元気

労働生産性の低下を示唆



プレゼンティーズム と 他項目の関連



握力 極端な高値・低値に偏る集団ではなかった



週の勤務時間が先行研究でカットオフとして示された40時間を超過する対象者が少なかった

職務内容は多くの回答で職務選択数が上限値に集中して天井効果を呈した

結論

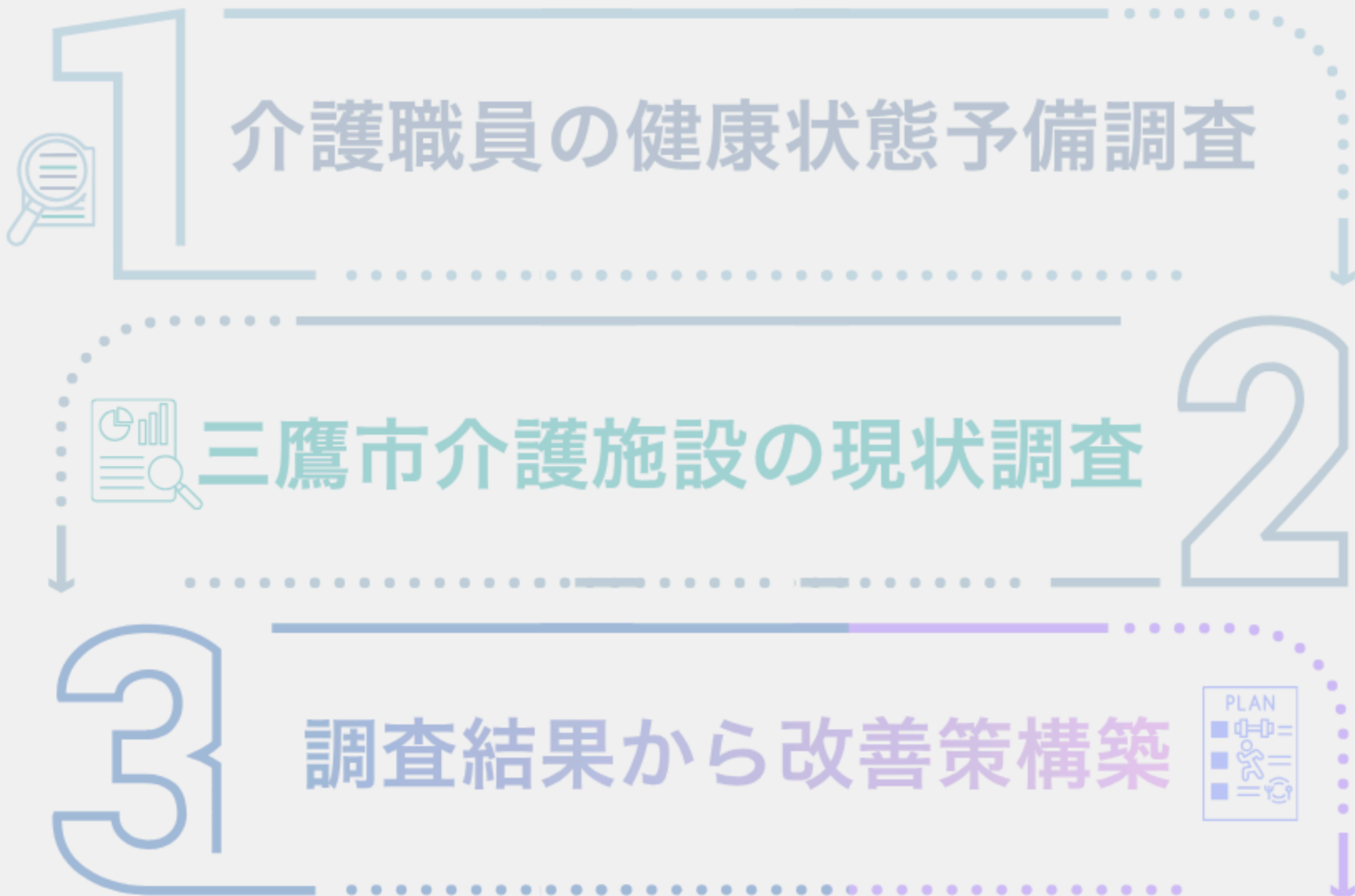
これまでの研究

- 腰痛や感染症、精神疾患等の特定の疾病や心身の不調といった単一要因について調査

本研究

- 単独では疾病に達しない軽微な不調の累積が、プレゼンティーズムの発生に影響を及ぼす可能性が示唆された。

今後の展望



1 介護職員の健康状態予備調査

2 三鷹市介護施設の現状調査

プレゼンティーズムの元となる不調の早期発見と予防策を講じ、生産性向上や業務上の安全確保、人材定着に寄与する施策の構築を目指す。

介護従事者の ウェルビーイングを高めるための 運動プログラムの開発



-ご清聴ありがとうございました-

 **OneSelf** 宮崎準也

理学療法士（修士）
認定理学療法士（スポーツ）
整形徒手理学療法士（OMPT）
IOC Diploma in Sports PTs