

介護保険施設・事業所向け | 施設内研修用（年2回以上・新規採用時）

身体拘束の適正化 研修スライド

2026年度版（2026年10月作成）

この資料の使い方

- 60分研修でそのまま投影・配布できます。P.2の進行表に沿って進めてください。
- 内容：定義と対象サービス／該当する行為11類型／しないケアの三原則／3要件と手続き／記録／減算10%の要件
- P.11「自施設で確認すること」は研修後に管理者・委員会で記入。P.12の確認テストは解答（P.13）を隠して配布します。
- P.14の参加記録欄に署名を集め、研修記録（実施日・内容・参加者）として保存してください。

発行：e介護With 編集部（sotte株式会社）

本資料は2026年10月時点の公開情報（厚生労働省「介護施設・事業所等で働く方々への身体拘束廃止・防止の手引き」（令和7年3月）、指定基準省令・解釈通知、自治体の公表資料）をもとに作成しています。委員会の頻度・届出の期限・記録の保存年限は指定権者の条例・通知で異なる場合があります。実務では所管の最新案内をご確認ください。

研修のねらい | この60分で全職員がそろえる3つのこと

1

定義と11類型を説明できる

「縛る」だけではない。柵・いす・ミトン・薬・施錠も身体拘束。「本人が自分の意思で外せるか・降りられるか」で判断する。

2

3要件と手続きを判断できる

切迫性・非代替性・一時性をすべて満たし、施設全体で判断し、説明と同意、再検討まで行う。家族の同意は根拠にならない。

3

記録と減算の要件を知る

省令の3項目（態様・時間／心身の状況／緊急やむを得ない理由）を実施のたびに記録。記録・委員会・指針・研修のどれか1つ欠けると10%減算。

対象と位置づけ

- **対象**：介護職員・看護職員・相談員・管理者（全職種）
- **頻度**：解釈通知で「定期的（年2回以上）」と「新規採用時」
- **記録**：実施日・内容・参加者を残す（施設内研修で差し支えない）
- 指針に基づく研修プログラムとして委員会が計画し、年間研修計画に組み込む

進行表（60分）

時間	内容	使うスライド・素材
0～10分	身体拘束の定義と11類型。自施設で「これは身体拘束か」迷った場面を出し合う	P.3～P.5、手引き
10～20分	身体拘束の弊害（身体的・精神的・社会的）と、しないケアの三原則	P.6
20～35分	3要件と手続き。架空事例で切迫性・非代替性・一時性を1つずつ判定する	P.7～P.8、検討会議録の様式
35～45分	記録の書き方。悪い記録例を良い記録例に直す	P.9、実施記録の様式
45～55分	自施設の指針と委員会の流れ。報告ルートと相談先の確認	P.10～P.11、自施設の指針
55～60分	確認テスト5問と振り返り	P.12～P.13

身体拘束とは | 運営基準が禁止する「行動を制限する行為」

身体拘束＝本人の行動の自由を制限すること。厚生労働省「介護施設・事業所等で働く方々への身体拘束廃止・防止の手引き」（令和7年3月）がこの定義を示しています。ひもで縛る行為だけではなく、ベッドを柵で囲む、立ち上がれないいすに座らせる、向精神薬を過剰に使う、鍵のかかる部屋に隔離する行為も含まれます。

法令上の根拠＝各サービスの運営基準（省令）

例：指定介護老人福祉施設の基準 第11条第4項

「入所者又は他の入所者等の生命又は身体を保護するため緊急やむを得ない場合を除き、身体的拘束その他入所者の行動を制限する行為（身体的拘束等）を行ってはならない」

	ポイント
①	原則は禁止であること
②	例外は「生命又は身体を保護するため」に限られること
③	例外に当たる場合も、態様・時間・心身の状況・理由の記録が義務であること（同条第5項）

高齢者虐待防止と一体で考える

- 令和6年度（2024年度）改定で、**高齢者虐待防止措置未実施減算（1%）**も新設された
- 身体拘束の適正化と虐待防止の4つの義務措置（委員会・指針・研修・担当者）は、年間計画・委員会・研修を一体で動かすと抜けが減る
- 通所介護や訪問介護にも**禁止と記録の義務**はある（次ページ）。「うちは施設ではないから関係ない」とは言えない

研修で伝えること 身体拘束は「ひもで縛ること」ではなく「行動の自由を制限するあらゆる行為」。送迎車内でシートベルトとは別の帯で体を固定する、利用者が自分で開けられないように出口を施錠する行為も該当し得る。

どのサービスに義務があるか | 令和6年度改定で全サービスへ広がった

身体拘束の禁止と記録は、令和6年度改定で居宅系サービスにも運営基準として明記されました。委員会・指針・研修の義務と減算は、サービス区分で異なります。

サービス区分	禁止・記録の義務	委員会・指針・研修の義務	身体拘束廃止未実施減算
施設系（特養・老健・介護医療院・地域密着型特養）	あり	あり（委員会は3か月に1回以上）	所定単位数の10%
居住系（特定施設・地域密着型特定施設・認知症グループホーム）	あり	あり（委員会は3か月に1回以上）	所定単位数の10%
短期入所系（短期入所生活介護・短期入所療養介護・短期利用の特定施設等）	あり	あり（令和6年度改定で義務化。経過措置は令和7年3月31日まで）	所定単位数の1%（令和7年4月1日から）
多機能系（小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護）	あり	あり（同上）	所定単位数の1%（令和7年4月1日から）
訪問系・通所系・福祉用具貸与・特定福祉用具販売・居宅介護支援	あり（令和6年4月1日から運営基準に明記）	なし	なし

訪問・通所でも記録は同じ項目 身体拘束に当たる行為があれば、施設と同じく「態様・時間・心身の状況・緊急やむを得ない理由」の記録が必要です。

併設事業所の点検 短期入所・多機能系を併設している場合、令和7年4月以降の委員会・指針・研修が自施設の体制に含まれているか確認してください。

身体拘束に該当する行為11類型 | 厚労省の手引きの例示

No.	行為（手引きの例示）
1	一人歩きしないように、車いすやいす、ベッドに体幹や四肢をひも等で縛る
2	転落しないように、ベッドに体幹や四肢をひも等で縛る
3	自分で降りられないように、ベッドを柵（サイドレール）で囲む
4	点滴・経管栄養等のチューブを抜かないように、四肢をひも等で縛る
5	チューブを抜かないように、または皮膚をかきむしらないように、手指の機能を制限するミトン型の手袋等をつける
6	車いすやいすからずり落ちたり、立ち上がったたりしないように、Y字型拘束帯や腰ベルト、車いすテーブルをつける
7	立ち上がる能力のある人の立ち上がりを妨げるようないすを使用する
8	脱衣やおむつはずしを制限するために、介護衣（つなぎ服）を着せる
9	他人への迷惑行為を防ぐために、ベッド等に体幹や四肢をひも等で縛る
10	行動を落ち着かせるために、向精神薬を過剰に服用させる
11	自分の意思で開けることのできない居室等に隔離する

現場で起きやすい場面

No.	場面
1・2・9	夜間の見守り人数が少ない時間帯／転倒・転落の既往がある方／他利用者とのトラブル時
3	4点柵。壁付けベッドで3点柵でも、降りられなければ該当し得る
4・5	老健・介護医療院の医療処置中／皮膚疾患・経管栄養の方
6・7	食事時の車いすテーブルは目的で判断が分かれる／深く沈むソファ、低いいす
8	夜間の弄便対応
10	夜間の不眠・興奮への頓服の使い方
11	居室の施錠、フロアの出入口の暗証番号ロック

判断の基準 手引きは「あくまでも例示であり、他にも身体拘束に該当する行為がある」と注意。同じ道具でも目的と本人の能力で判断が変わる。「**本人が自分の意思で外せるか、降りられるか**」を基準に個別に判断する。

※令和6年3月の改訂で、従来の「徘徊」は「一人歩き」に改められました（最新の令和7年3月版も同じ表現）。言葉による行動の制限（スピーチロック）は別資料で扱います。

身体拘束をしないケアの三原則と、身体拘束がもたらす弊害

手引きが示す三つの原則

1	身体拘束を誘発する原因を探り、除去する 一人歩き、チューブ抜去、かきむしり、姿勢の崩れには、痛み・不快・不安・退屈といった原因がある。原因を取り除けば行動は変わる。
2	五つの基本的ケアを徹底する 起きる／食べる／排せつする／清潔にする／活動する（アクティビティ）。生活リズムが整えば、夜間の不穏や転倒リスクが下がる。
3	身体拘束廃止をきっかけに「よりよいケア」の実現を目指す 身体拘束をなくす取り組みは、ケア全体の見直しにつながる。

認知症の方の行動には理由がある。「縛らない」と決めるだけでは足りない。原因を探る視点を研修の軸にし、自施設の事例を当てはめる。

弊害の3分類（手引き）

分類	内容
身体的	外的弊害：関節拘縮・筋力低下・褥瘡など 内的弊害：食欲低下、感染への抵抗力低下 拘束から逃れようとして転落・窒息に至る重大事故の危険
精神的	尊厳の侵害、不安・怒り・屈辱・あきらめ、認知症の進行やせん妄の頻発。家族の罪悪感も含む
社会的	職員の士気低下。施設への社会的な不信

研修で伝える一言 「縛れば安全」ではなく「縛ること
で別の危険が増える」。

緊急やむを得ない場合の3要件 | 切迫性・非代替性・一時性

例外として身体拘束が認められるのは「緊急やむを得ない場合」だけ。手引きは次の3要件を**すべて**満たすことを求めています。1つでも欠ければ例外には当たりません。

要件	手引きの定義	検討時に確認する問い
切迫性	本人または他の入所者（利用者）等の生命または身体が危険にさらされる可能性が著しく高いこと	「転ぶかもしれない」程度ではなく、放置すれば生命・身体に重大な危険が差し迫っているか。その根拠（既往・現在の状態）は何か
非代替性	身体拘束その他の行動制限を行う以外に代替する方法がないこと	原因の除去、見守りの強化、環境調整、福祉用具の変更、医師への相談など、代替案を列挙して試したか
一時性	身体拘束その他の行動制限が一時的なものであること	解除の条件と予定日を決めているか。「状態が落ち着くまで」ではなく、具体的な期限があるか

「職員が困っているか」ではなく
「本人の生命・身体の危険」で判断する。人手不足や業務の都合は、切迫性の理由になりません。

「他に方法がないと思った」では足りない。検討した代替案と、それが使えなかった理由を記録に残します。

演習（15分） 架空事例を1つ用意し、切迫性・非代替性・一時性を1つずつ「満たす／満たさない／情報不足」で判定し、理由を書き出す。

3要件を満たしても必要な手続き | 組織での判断・説明と同意・再検討

① 組織で判断する

担当職員個人や数名で決めない。本人・家族・関係者が幅広く参加するカンファレンスで判断。多くの施設では身体的拘束等適正化検討委員会が担う

② 本人・家族に説明する

内容・目的・理由・時間・期間をできる限り詳しく。入所時に包括的な説明をしていますが、実際に行う前に個別に改めて説明

③ 実施し、記録する

態様・時間・心身の状況・緊急やむを得ない理由を、実施のたびに記録（P.9）

④ 再検討し、解除する

3要件に当たらなくなったら直ちに解除。必要に応じて一時的に解除し、状態を観察する

あらかじめ決めておくこと

- 手引きは、事業所全体で判断し、**ルールと手続きをあらかじめ決めておく**よう求めている
- 自施設の指針に「3要件の判定→カンファレンス→説明・同意→実施記録→再検討→解除」の流れと担当を書く
- 委員会（3か月に1回以上）で、実施中の事例の3要件と解除の是非を確認する

家族の同意は、身体拘束を認める根拠にはならない

（手引きが明記）。同意書があっても、3要件を満たさなければ身体拘束は正当化されません。

「一度始めたら続ける」ではなく「解除するために観察する」が原則。解除の条件と予定日を決め、再検討の経過を記録に残す。

記録の残し方 | 省令が求める3項目と検討会議録・説明同意書

省令が記録を義務づける3項目

①	身体拘束の態様及び時間
②	その際の入所者の心身の状況
③	緊急やむを得ない理由

指定介護老人福祉施設基準第11条第5項。保存は完結の日から**2年間**（同基準第37条）。条例で5年間とする自治体もあるため、指定権者の基準を確認。

「行うたび」に記録する。1日3回ミトンを着着するなら3回分の記録（香川県資料）。1日1行では時間と心身の状況を示せない。

運営指導で見られる点 省令の3項目に加え「解除に向けた検討をしているか」。態様と時間だけが並び、再検討の記録がない状態は一時性を示せない。

4つの様式と記載項目

様式	いつ作るか	記載する項目
検討会議録（カンファレンス記録）	開始を検討するとき	日時・参加者・対象者の状態と危険の内容／3要件それぞれを満たすと判断した具体的理由／検討した代替案と試した結果／態様・時間・期間（解除予定日）／解除の条件
説明・同意書	実施前（毎回）	説明日時・説明者・説明を受けた人／内容・目的・理由・時間・期間／解除予定日と再検討の方法／本人・家族の意見・署名
実施記録（経過観察・再検討記録）	実施のたび、日々	実施日時（開始・終了）・態様／心身の状況（表情・訴え・皮膚・バイタル等）／緊急やむを得ない理由／再検討の結果と今後のケア方針
委員会議事録	3か月に1回以上	開催日時・参加者・議題・議事概要／身体拘束を行っている人数と3要件の確認・判断理由／解除の是非／開始を検討する事例の3要件確認／本人・家族との意見調整／開始日・解除予定日

手引きは「3要件それぞれを満たすと判断した具体的理由」「再検討ごとの経過」「今後の改善に向けたケア方針」「本人・家族の意見」も残すよう求めています。

身体拘束廃止未実施減算10%の要件 | 記録・委員会・指針・研修

「身体拘束をしたから」減算されるものではない。次の4つの措置のいずれか1つでも講じていない事実があれば、**身体拘束の有無に関係なく減算**（名古屋市通知も「身体拘束の有無に関わらず減算」と明記）。

1	身体拘束を行う場合に、態様・時間・心身の状況・緊急やむを得ない理由を 記録 していること
2	適正化のための対策を検討する 委員会を3か月に1回以上開催 し、結果を介護職員その他の従業者に周知徹底していること（テレビ電話装置等の活用可）
3	適正化のための 指針 を整備していること
4	従業者に対し、適正化のための 研修を定期的に実施 していること（解釈通知では年2回以上と新規採用時）

減算の期間と手続き

- 措置が講じられていない事実が生じた月の**翌月から、改善が認められた月まで**。その間、入所者・利用者**全員**の所定単位数から減算
- 速やかに**改善計画**を指定権者に提出し、事実が生じた月から**3か月後に改善状況を報告**
- 届出は体制等状況一覧表の「身体拘束廃止取組の有無」を「**減算型**」にして提出。届出期限を事実発生から10日以内とする自治体もある

対象サービス	減算率	適用開始
介護老人福祉施設・地域密着型介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護医療院	所定単位数の 10%	平成30年度改定で1日5単位から10%へ
特定施設入居者生活介護・地域密着型特定施設入居者生活介護・認知症対応型共同生活介護	所定単位数の 10%	平成30年度改定で対象に
短期入所生活介護・短期入所療養介護・短期利用の特定施設・小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護・短期利用の認知症グループホーム	所定単位数の 1%	令和6年度改定で新設。1年の経過措置を経て令和7年4月1日から

運営指導で過去の未実施が判明した場合 名古屋市の通知は、発見以降の月から少なくとも3か月間、利用者全員が減算対象になるとしています（基準を満たしていなかった過去まで遡る減算ではない）。特養100床なら、月の基本報酬のおよそ1割が3か月続く計算。扱いは指定権者で異なるため所管の通知を確認。

自施設で確認すること | 研修後に管理者・委員会で点検

研修で学んだ内容を自施設の体制に当てはめて確認します。□に✓を入れ、不足があれば対応期限と担当を決めてください。

	確認事項	確認日	担当
☐	自施設の身体拘束の 指針 に、3要件と手続き（組織での判断・説明と同意・再検討・解除）の記載がある		
☐	現在行っている身体拘束を一覧にし、1件ごとに 3要件を満たす理由と解除予定日 が記録にある		
☐	記録様式に「 態様・時間・心身の状況・緊急やむを得ない理由 」の欄があり、 実施のたび に記録する運用になっている		
☐	説明・同意書に、内容・目的・理由・時間・期間・解除予定日・再検討の方法・本人・家族の意見の欄がある（包括同意だけで運用していない）		
☐	委員会の開催日と議事録を過去1年分確認し、 3か月以上の間隔 が空いた月がない		
☐	委員会の結果を介護職員その他の従業者に周知した記録（周知日・方法）がある		
☐	年2回以上の研修と新規採用時研修 の実施記録（日時・内容・参加者）があり、年間研修計画に日程が入っている		
☐	短期入所・多機能系を併設している場合、令和7年4月以降の委員会・指針・研修が自施設の体制に含まれている		
☐	記録の保存年限（国の基準2年・条例で5年の自治体あり）を指定権者の基準で確認し、保存ルールを決めている		
☐	4点柵・車いすテーブル・施錠など「身体拘束か迷う場面」の判断基準と相談ルートを全職員が知っている		

対応が必要な項目・期限・担当：

確認テスト（5問） | 解答は次のページ。配布時はP.13を隠してください

氏名： _____ 実施日： 年 月 日 得点： /5

問1 次のうち、厚労省の手引きが身体拘束の例として挙げている行為はどれか

1. 食事中にエプロンをつける
2. 自分で降りられないようにベッドを柵（サイドレール）で囲む
3. 夜間に居室のドアを開けたままにする

問2 緊急やむを得ない場合の3要件に含まれないものはどれか

1. 切迫性
2. 非代替性
3. 家族の同意

問3 身体拘束を行う場合に、運営基準が記録を義務づけている項目として正しい組み合わせはどれか

1. 態様・時間・心身の状況・緊急やむを得ない理由
2. 担当職員の氏名・勤務シフト・残業時間
3. 家族の連絡先・費用・保険者番号

問4 身体拘束廃止未実施減算について正しいものはどれか

1. 身体拘束を1回でも行えば減算になる
2. 身体拘束を行っていなくても、委員会・指針・研修・記録のいずれかが欠ければ減算になる
3. 減算は該当する利用者だけに適用される

問5 身体拘束を開始した後の対応として正しいものはどれか

1. 開始時に決めた期間が終わるまで、再検討は不要である
2. 3要件を常に再検討し、当たらなくなったら直ちに解除する
3. 家族が希望する限り継続してよい

解答と解説

問	正答	解説
問1	2	ベッドを柵で囲んで自分で降りられなくする行為は、手引きの11類型の3番目に挙げられています。1と3は行動の自由を制限していません。
問2	3	3要件は切迫性・非代替性・一時性です。家族の同意は手続きとして必要ですが、手引きは「家族の同意は身体拘束を認める根拠にはならない」としています。
問3	1	省令は「態様及び時間、その際の入所者の心身の状況並びに緊急やむを得ない理由」の記録を求めています。記録は実施のたびに残します。
問4	2	減算は4つの措置（記録・委員会・指針・研修）が講じられていないときに適用され、身体拘束の有無は問いません。減算は入所者・利用者全員に適用され、施設系・居住系は所定単位数の10%です。
問5	2	一時性の要件は、継続的な再検討と解除を前提にしています。家族の希望は継続の根拠になりません。

振り返り（5分） 間違えた問いに関係する自施設の場면을1つ挙げ、「明日から変えること」を1行で書いて提出してください。研修記録に添えると理解度の証跡になります。

参加記録欄 | 研修記録として保存（実施日・内容・参加者）

研修名	身体拘束の適正化研修（定義・11類型・三原則・3要件・記録・減算） ☐ 定期研修（年2回以上） ☐ 新規採用時研修		
実施日時	年 月 日（ ） : ~ :	講師	
会場・形式	☐ 集合研修 ☐ オンライン ☐ 動画視聴（個別）	管理者確認	署名：

No.	氏名（署名）	職種	No.	氏名（署名）	職種
1			12		
2			13		
3			14		
4			15		
5			16		
6			17		
7			18		
8			19		
9			20		
10			21		
11			22		

欠席者のフォロー（資料配布・動画視聴・確認テスト提出の日付）：_____

出典（一次情報）

本資料は、e介護With「身体拘束とは | 三原則・やむを得ない場合の3要件と記録の残し方【研修資料つき】」（2026年10月）の要点をスライド化したものです。本文で参照した一次情報は次のとおりです（2026年10月時点）。

- 指定介護老人福祉施設の人員、設備及び運営に関する基準（平成11年厚生省令第39号）第11条・第37条（e-Gov法令検索）
<https://laws.e-gov.go.jp/law/411M50000100039>
- 厚生労働省：介護施設・事業所等で働く方々への身体拘束廃止・防止の手引き（令和7年3月）
<https://www.mhlw.go.jp/content/12304250/001643323.pdf>
- 厚生労働省：令和6年度介護報酬改定について（改定事項・指定基準省令の改正・留意事項通知・Q&A）
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_38790.html
- 厚生労働省：令和6年度介護報酬改定の主な事項について（社会保障審議会介護給付費分科会 第239回資料）
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001195261.pdf>
- 函館市：高齢者虐待防止の推進および身体的拘束等の適正化の推進に係る令和6年度基準改定のポイント（厚生労働省作成資料）
https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2025031400023/file_contents/siryo7-2.pdf
- 香川県：身体拘束等の適正化について（施設系サービス・居住系サービス共通）
<https://www.pref.kagawa.lg.jp/documents/39378/shintaikousoku.pdf>
- 長野県：身体拘束廃止未実施減算（平成30年度改定：5単位/日から所定単位数の10%へ）
https://www.pref.nagano.lg.jp/kaigo-shien/kaigo-service-kyouka/documents/16_shintaikousoku112-113.pdf
- 鹿児島市：令和7年4月適用の「BCP未策定減算」と「身体拘束廃止未実施減算」に係る届出
https://www.city.kagoshima.lg.jp/kenkofukushi/chouju/shisetu/kenko/fukushi/kaigo/jigyosha/r704_gensan.html
- 名古屋市：身体拘束廃止未実施減算について（平成30年12月28日）
https://www.kaigo-wel.city.nagoya.jp/view/kaigo/company/docs/2018122700027/file_contents/sintaikousokuhaishimijissigensannituite.pdf

発行：e介護With 編集部（sotte株式会社） 作成：2026年10月 ※本資料の無断転載・改変はご遠慮ください。施設内研修での投影・配布は自由です。報酬改定・通知の改正があった場合は、e介護Withの記事ページで最新版を配布します。