



\\持ち上げない!抱え上げない!引きずらない!\\

# ノーリフティング ケア宣言

ノーリフティングケアを高知のスタンダードに



# ノーリフティングケアとは？

## ノーリフティングケアとは

介護する側・される側双方において安全で安心な、持ち上げない・抱え上げない・引きずらないケアをノーリフティングケアと呼びます。

安全で安心な介護・看護を提供するためには、身体の間違った使い方を無くし、対象者の状態に合わせて福祉機器や用具（以下「福祉用具」）を有効に活用し取り組む必要があります。

ノーリフティングケア＝福祉用具ケアではありませんが、福祉用具ケアは誰にでもできて、しかも早く習得が可能な、双方に負担のないケア技術でありノーリフティングケアには欠かせないものです。

## オーストラリア発信のノーリフト®

近年日本でも「抱え上げない介護＝ノーリフト®」という言葉が使われるようになってきましたが、これは本県が推進する「ノーリフティング」と同じものです。

そもそもノーリフト®とは、オーストラリア看護連盟（ビクトリア州）が看護師の腰痛予防のために1998年ごろから提言したもので、危険や苦痛を伴う人力のみの移乗を禁止し、患者・利用者の自立を考慮した福祉用具使用による移乗介護を義務付けるものです。これが「ノーリフティングポリシー」と呼ばれ、次第に「ノーリフト®」と合言葉のように使われるようになりました。

日本ノーリフト協会ホームページより引用

## 知っていますか？ 人力での抱え上げは禁止されています！！

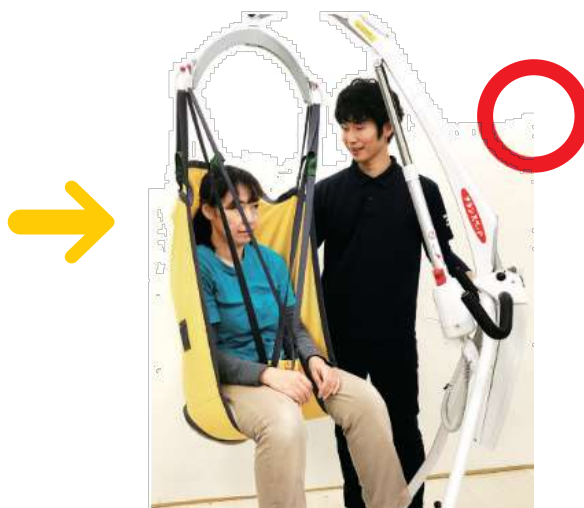
日本においても、平成25年に国の腰痛予防指針が改定され、『人力での抱え上げは、原則行わせない。リフトなど福祉機器の活用を促す』ことが明示されました。この「原則行わせない」という言葉から読み取れるように、ここでは管理体制が問われています。管理する側は、環境を整え、腰痛予防の必要性和抱え上げない技術を教育として指導することで、働き方を変えることが必要だと考えられています。特に医療・福祉職場における腰痛割合は全産業の中でも高いため、職員を守るために積極的に取り組みを進めていかなければなりません。

## 一人ひとりの意識と働き方を変える仕組みづくりが必要！！

まずは管理側の「働き方を変える」という意識が大切ですが、管理側の意識だけではケアは変わりません。職員一人ひとりが、「腰痛を引き起こすケア、対象者の二次障害を引き起こすケアを廃止する」、「働き方を変える」という意識を持つことができるように、管理者がしっかりと伝えていくこと、そして、実際に働き方を変えるための方法を教育していく組織体制を整えることが必要不可欠です。



大切なのは間違った知識や技術を見直し、働き方を変えること！！



# ノーリフティングケア実践に向けてまずはここから！！

ノーリフティングケアは組織全体で取り組まなければなりません。そのためにも一人ひとりの働き方を変えるという意識が大切です。

## ①動きやすい服装

- ・上下左右に伸縮性のある素材の衣服を着用しましょう。
- ・足元が安定することが大切です。  
サンダル履きはだめ！靴を着用しましょう。

## ②身体の使い方

- ・業務の中でできる限り中腰は減らしましょう。
- ・前傾姿勢を必要とするときは不良姿勢が継続しないように気をつけましょう。
- ・不良姿勢は長くても5秒。それ以上継続する必要性があるときには一度身体をしっかり伸ばす習慣をつけましょう。
- ・抱え上げ・引きずりなど力任せの介助や、中腰を継続している場面を探して身体の使い方を変えてみましょう。

## ③プロとして自分の身体を守るという意識で自己管理

- ・しっかり栄養と休養を取りましょう。
- ・重心を落としたり移動させたりと身体をうまく使うにはストレッチや筋トレも必要です。



襟のある服や肘を覆うアンダーウェアを着用することで冷えから身体を守ります

上下左右に伸縮性のある素材が動きを制限しません

足元が安定する靴を着用

## Point

### 導入のカギはマネジメント

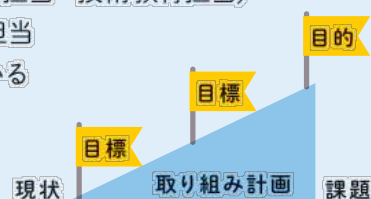
ノーリフティングケアは、働き方を変えて、職員と利用者双方にとって安全なケア現場にするための手法の一つです。そのため、ノーリフティングケアを活用してしっかりと働き方を変えていくためには、単にリフトを導入する、使い方を覚える、困っている人にだけ使うということではなく、“組織体制を整えること＝マネジメント”が重要です。

何がいけないのか、何が必要とされているのかを知り、理解し、行動に移し、行動を習慣化していけるように職員教育を行っていきます。

ノーリフティングケアを進めるためには下記のような体制を整えることが必要です。

チェックしてみましょう！！

- ノーリフティング推進チーム（以下の役割を担うマネジメントチーム）をつくっている
  - ①統括マネージャー ②職員の健康管理担当 ③教育担当（教育企画担当・技術教育担当）
  - ④個別アセスメントとプランニング担当 ⑤福祉用具導入計画・管理担当
- 対象者一人ひとりの個別アセスメントを元にケアがプランニングされている
- 職員の教育体制が整っている
- 腰痛調査を行うなど、職員の状態把握・対策がされている
- 環境整備計画が作成され、担当者が決まっている

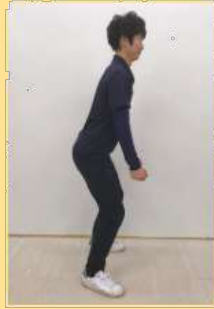


## Q：どのような姿勢がいけないの？どのようにすればよいの？

### ✕ 適切でない作業姿勢



### ○ 適切な作業姿勢



中腰姿勢はやめましょう。中腰姿勢が継続することを廃止します。

座位でも不良姿勢は腰椎に負担をかけ、腰痛を引き起こします。

ごみを拾うときや、物を持ち上げるときにも、足腰を使って中腰を避ける習慣をつけましょう。

身体から遠いところの物を取ったり作業するときには膝をつくことで中腰を避けるよう心がけます。

膝をついても不良姿勢であれば身体に負担がかかるので姿勢に注意します。

棚やタンスから物を取り出す時も中腰や腰をひねることを避けるように注意をします。

# Q：どのようなケアがいけないの？どのようにすればよいの？

## ✕ 適切でないケア姿勢



## ○ 適切なケア姿勢



グローブやシートを利用



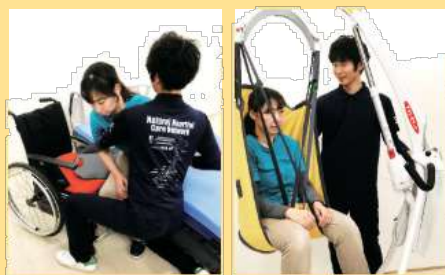
シートを利用



電動ベッドを利用



ボードやリフトを利用



ボードやリフトを利用



### ベッド上での移動

力任せに引きずる介助はやめましょう。グローブやシートなどを利用します。用具を使用する場合も足を使っての体重移動を忘れずに。



### 起き上がり

ベッドがフラットな状態から首や膝に手を入れての起き上がり介助は腰に大きな負担をかけます。

電動ベッドの背上げを利用して起きあがり介助をします。

### 立ち上がり

ノーリフティングケアは動けない方の運び方を考えることではありません。

少しのサポートで動ける方に対してその動きの方向を考え、その上で自分の姿勢や体の動かし方を考えます。

### 移乗

移乗介助は重さがかかるだけでなく、ねじりも入るため腰に大きな負担がかかります。

ボードやリフトを効果的に活用し、使用する際の姿勢にも気をつけましょう。



### ベッド上でのケア

おむつ交換や処置・リフトのスリングシートの装着時などは中腰でかぶさる姿勢を避けるため、反対側へ寝返りさせた安定した側臥位を作ってから行うようにします。

## Q：ノーリフティングケアはどんな効果があるの？

### ノーリフティングケアの必要性とその効果

県が平成 27・28 年度に開催した約 8 カ月間の「ノーリフティングマネジメント研修」を受講された 12 の施設・事業所は、本県の「先進モデル施設」として現在もノーリフティングケアを組織で実践しています。

そのいくつかの先進モデル施設にノーリフティングケアの効果を聞いてみました！

#### ● 職員の腰痛予防

福祉用具の導入などにより職場環境が整い、働き方が変わることで、職員の身体への負担は大きく軽減されます。先進モデル施設においても、腰痛の発生率が減少し、腰痛がある方でも悪化させずに働くことができているとの報告が聞かれます。腰痛予防のためには抱え上げないことも大事ですが、勤務時間や生活の中で前傾した中腰姿勢をできるだけ少なくすることをはじめ、身体の使い方・働き方を変えることが大事です。

#### Report 1

- 特別養護老人ホームトキワ苑：導入後腰痛の発生がゼロになりました！
- 特別養護老人ホームはるの若菜荘：腰痛の離職者がいなくなり、腰痛保持者でも悪化することがなくなっています！
- 特別養護老人ホーム望海の郷：腰痛は仕事のせい、職場のせい、腰痛は介護につきもの、それが当たり前の組織風土でした。それがノーリフティングケアで意識が大きく変わり、ベッドの高さを変える手間も惜しみません。利用者に合わせて福祉用具を工夫して使用しています。
- 特別養護老人ホーム大野見荘：「福祉用具を使うこと＝ノーリフト」ではないことを認識し、その上でシーンに応じた福祉用具の使用ができています。用具がないと業務に支障をきたすくらいの意識になっています。職員の腰痛に対する意識も、腰痛は職業病ではなく、自分の身体は自分で守るといった意識になっています。
- 特別養護老人ホームあざみの里：「介護職員＝腰痛」はもはや非常識！腰痛になることをあきらめるのではなく、予防できるシステムを構築する仕掛けを作れば腰痛者ゼロは介護業界のスタンダードになると実感しています。

#### 実践している仕掛け

- ①スニーカー着用率 100%
- ②全職種で腰痛予防体操・スクワット実施率 100%
- ③介護職員のグローブ携帯率 100%
- ④入職時研修で腰痛予防研修実施 100%
- ⑤職員個々の習得ペースに合わせた技術研修の実施



## ●対象者の二次障害予防

ノーリフティングケアは職員の身体への負担だけでなく、対象者への負担も軽減します。

ボードなどを活用して重さの移動で人を動かすことや、リフトなどの使用で負担をかけずに移動をするなど、日常の中で力任せの介助による負担をなくすことで、対象者は心身ともに安心が得られ精神的に落ち着いてきたり、筋緊張が和らぐことで筋肉や関節への負担まで減り姿勢が良くなるといった変化が見られています。また、食事量や排泄にまで好影響が認められるようになったという報告もあります。

### Report 2

- 特別養護老人ホームトキワ苑：四肢の緊張が緩和されたり筋力が改善する事例もあります。
- 特別養護老人ホームはるの若菜荘：筋緊張が緩和して関節の動きが増えたり悪化を防ぐことができます。車いすに座れるようになり食事摂食できるようになった方もいます。
- 特別養護老人ホーム望海の郷：姿勢が良くなり、四肢の緊張が緩和されます。吊り上げリフト+ティルトリクライニング車いすの利用者がスタンディングリフトで立位可能となり、トイレで排泄が可能になり、スタンダード車いすへ移行。四肢の可動域改善で食事動作自立、介護度が5から4へ移行した方もおられます。
- 特別養護老人ホーム大野見荘：おむつ内に夜間弄便があった方が、スタンディングリフトを使用することでトイレで便座に座っての排便が可能となりました。必ず座って排便があり弄便も無くなり下剤も使用していません。重度化している利用者さんはいません！テープ止めおむつを外し、布パンツになる方も増えてきました。
- 特別養護老人ホームウエルプラザ洋寿荘：固くなっている関節が緩んだり、筋緊張もゆるみ身体の状態が変わる方もいます。スタンディングリフトを使用することで排泄がトイレで可能になる方が少なくありません。スタンディングリフトは安定しているので、職員が離れることができ、ゆっくり座って排泄していただけるため、排泄物がしっかり出ようようです。使用していくうちに排尿や排便の量が増える方も少なくありません。これはスリングシートで骨盤をおこして排泄することを可能にするためだと思われます。排泄ケアの質が向上しています。



## ● ゆとり：福祉用具ケアは時間がかかるのでは？

福祉用具を使用するケアは人力で一気に行うケアよりも時間がかかると思われがちです。しかし、実際は2人で抱えるところを福祉用具を活用して1人で実施できるため効率的であり、何より抱え上げは2人で実施しても身体へは大きな負担がかかります。福祉用具でのケアは力での介助とは異なりケア実施中も負担が少なく、余裕をもって対応ができ、そのために対象者をしっかり観察することができたり、コミュニケーションも増えます。

慣れるまでは少し時間がかかり面倒に感じたりということもありますが、慣れば同じ日常でも仕事にゆとりを感じるようになるとの声が多く聞かれています。

### Report 3

- 特別養護老人ホームトキワ苑：リフト使用時などをコミュニケーションや観察の機会と考えられるようになり、ゆとりが生まれています。
- 特別養護老人ホームはるの若菜荘：2人介助で行っていたケアを一人でも安全に行えるようになっていきます。スリング装着時など対象者とコミュニケーションを図ることが増えました。職員から身体の痛みが聞かれなくなり、痛みがないことで心身の余裕が生まれています。
- 特別養護老人ホーム望海の郷：面倒、時間がかかるなど、特に誰も見ていない時は人力で行うスタッフもいました。たいていそういうスタッフが腰痛を訴えるもの。でも、いざ福祉用具を使用してみると、「これまでは何だったの」と感じる者も多く、どうやったらクリアできるかと業務改善を重ねました。これまで2人でしていた（時には3人がかりも）トイレ介助もスタンディングリフトなら1人で楽々です。ゆとりが生まれました。
- 特別養護老人ホーム大野見荘：排泄介助時に2人で介助をしていたが、スタンディングリフトを導入し1人での介助が可能となり、また、妊娠中の職員や小柄な女性職員でも対応が可能となっている。ご利用者とのコミュニケーション（かかわる時間）が増えました。
- 特別養護老人ホームウエルプラザ洋寿荘：必要な時にそれぞれが1人でケアでき、かつ、力ではなくゆっくり福祉用具を用いて実施することで職員にも余裕ができ対象者への声掛けも増えたため、施設全体の空気にゆとりができています。
- 介護老人保健施設 JA いなほ：ノーリフティングケアに取り組み始めて2年目になりました。職員間での共通の視点が形成され、コミュニケーションがより活発になっています。腰痛に対して今まで「仕方ない」で過ごしてきた日々に変化があり、腰痛予防への意識が変わりました。





## Q：どうして高知県はノーリフティングケアを推進しているの？

### ●高知県の現状と人材確保

本県は人口約71万人、高齢化率34.4%（平成30年3月推計）と、少子高齢化が急速に進んでいます。人口減少率は全国平均の15年先行、高齢化率は10年先行しています。高齢化が進むにつれて介護を必要とする方の数も増えますが、若者の減少もあり年々人材確保は困難になっています。今後を考えると介護業界において安定した人材が確保できる体制づくりは必須です。

そのためにはまず、介護の職場を魅力あるものにしていかなければなりません。そこで本県では、現在働かされている職員の腰痛を予防して休職や離職を無くすことで「介護＝腰痛を引き起こす重労働」という現状の解消とイメージの払拭を図るために、ノーリフティングケアを通じて介護業界の意識と働き方を変える取り組みを推進しています。

また平成28年度には「高知家ノーリフティングケア宣言」を掲げ、介護する側・される側双方の健康と安全を保障できるノーリフティングケアを本県のスタンダードなケアとすることを目指しています。

### Report 4

●特別養護老人ホームウエルプラザ洋寿荘：ノーリフティングケアに取り組むことで、人材が育っていること、そして、明らかに求人にも効果が出ています。以前より多くの介護福祉士養成学校生から入職希望をいただくようになっています。



●介護老人保健施設JAいなほ：介護実習に対してノーリフティングケアを通じて介護の魅力を導きだせるような指導を行っています。病院（併設）受診時に福祉用具を活用していることで、病院職員のノーリフティングケアへの関心が高まっています。ご家族に安全で安楽な福祉用具の指導を行い、在宅復帰につなげることができました。

●特別養護老人ホームはるの若菜荘：ノーリフティングケアを実践することで腰痛の予防につながります。そして、幅広い年齢層の職員が働きやすい環境となります。良いケアをすることで職員の自信につながり、仕事にやりがいを持てるようになります。

### Tour



### ノーリフティングケア視察ツアー

先進モデル施設の皆さんには、現在ノーリフティングケアの視察受け入れをさせていただいています。県内外を問わず多くの方が高知のノーリフティングケアを視察に訪れてくれています。

## ノーリフティングケアをすべてのステージで……

健康管理のプロである医療職や福祉職自らが、腰痛をはじめ様々な痛みを予防する働き方を実践することで、障害を有する方や高齢者の生活を豊かにすることはもちろん、世の中の多くの職種の働き方を変えることにもつながります。

腰痛は防ぐことができるという意識、働き方や暮らし方を変えて自らの健康も他者の健康も守るという風土を広げていきましょう！

### Stage 1

#### 病院で……

北欧やオーストラリア、アメリカなどの様々な国では、感染対策などと同様に抱え上げない介護をリスク管理の一環として考え、広がってきています。また、重症な状態から1日も早く離床するためにはノーリフティングケアが欠かせないため、急性期やICUでも実践されています。

病院のケアが変わらなければ地域のケアは変わりません。2・3人で抱えて移乗される姿を見て、ご家族は在宅での生活に希望が持てるでしょうか。在宅でも実践できるのがノーリフティングケアの強みです。地域ケアの当たり前を変えるために、まずは病院のケアを一度見直してみてください。



### Stage 2

#### デイ、グループホームで……

～ノーリフティングケアは重度者介助のためのケアではありません～

よく勘違いされがちですが、ノーリフティングケアとは決して、単に重度の方をリフトやスライディングシートで介助することではありません。介助する側が身体の使い方を変え、利用者の方への適切な誘導の仕方を考えて行動することこそがノーリフティングケアの本質です。それが結果として、利用者の方の自立支援や二次障害予防につながるため、特に、利用者の方が軽度であるときから実施していくことで、重度化を防ぐことも可能となります。



### Stage 3

#### 在宅で……

在宅だからなかなか福祉用具を導入しづらいという声も聞かれます。

例えば在宅では、一事業所の管理者が福祉用具を活用したケアを行いたいと考えても、ご本人、ご家族、ケアマネジャーの導入意思が必要となるだけでなく、利用している複数の事業所の賛同が無ければ目的とするノーリフティングケアは実現しません。このことから、地域のケア全体の風土を変えることが必要不可欠です。

## stage 4

ノーリフティングケアは人を対象としたケアだけ……!?

～工夫のできるノーリフティングケア～

腰痛予防のためには不良姿勢を無くすこと、一日の中で前傾での作業を少なくすることが重要です。そのためには、ケアにおいてリフトやシート、グローブを使うことだけではなく、業務全体を見渡し、工夫をすることも大事です。記録をする机やいすの高さ、洗濯物など運ぶ物を持ち上げなくて済むような工夫、ごみや残飯を入れる際に前傾姿勢にならなくて済む工夫…小さなことのように見えますが、これらの工夫で身体の使い方が大きく変わります。

また、水回りには、常に水がこぼれたときに拭き取る雑巾を準備しておく、浴室の履物はすべらないものにする、といった危険管理も重要です。



高知家 \持ち上げない/ \抱え上げない/ \引きずらない/

# ノーリフティングケア宣言!!

持ち上げ・抱え上げ・引きずりといった重いケアを繰り返していませんか? 職員・利用者の腰痛予防と利用者の二次障害防止のために、ノーリフティングケアを実践しましょう。

利用者にも職員にも負担が大きい!

## 移乗のサポート

NO! 人での抱え上げはダメ! スライディングボードやリフトを上手に活用しましょう!

困っていませんか?

## 入浴のサポート

NO! リフトや特殊浴槽の活用で職員の負担軽減を!

NO! 中継はNO! ヘッド上でのサポート

NO! 不自然な姿勢をこらさない! 直観を!

高知県 地域福祉部地域福祉政策課 社会福祉法人高知県社会福祉協議会 福祉研修センター

## 高知家ノーリフティングケア宣言

本県では、職員や利用者の健康を守るためにノーリフティングケアの実践を推奨しています。

そのため平成 26 年度より、職員、利用者の双方に優しいケアを目指して、高知県福祉・介護就労環境改善事業として「福祉機器等の導入費用を支援する補助金」「福祉機器の効果的な活用に向けた研修開催などのソフト事業」を行い、ノーリフティングケアの普及を推進しています。

(地域福祉部地域福祉政策課 福祉・介護人材対策室)

## Declaration of No lifting care