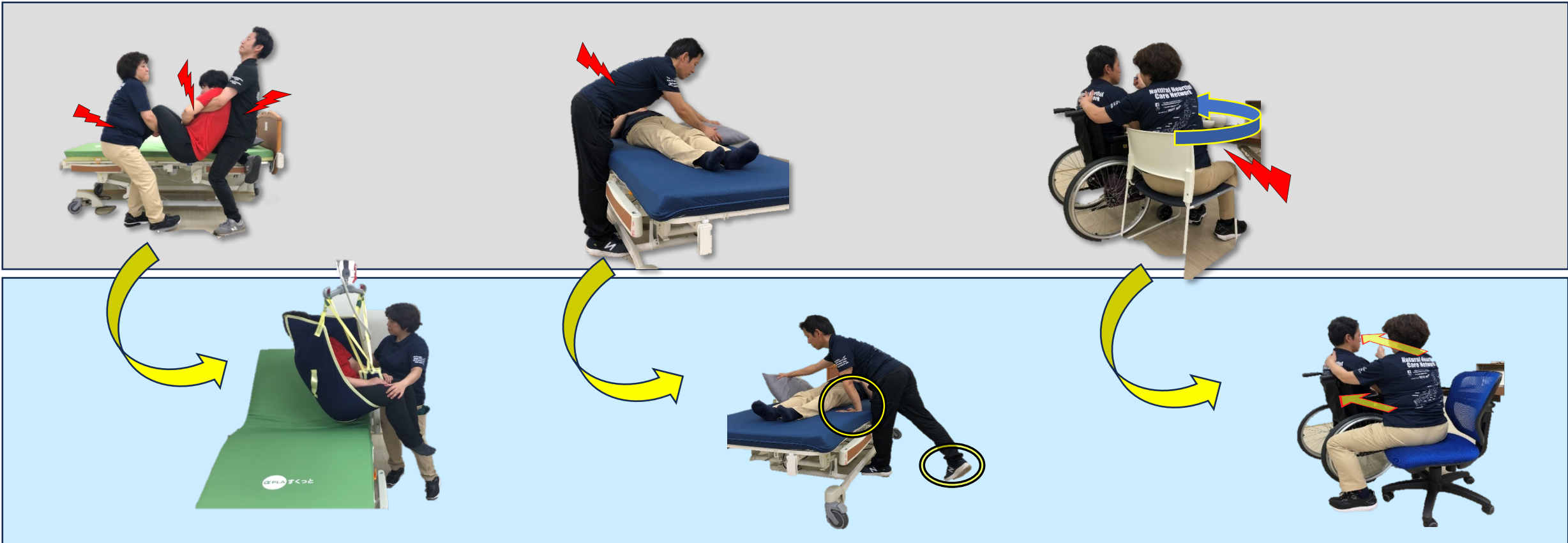


介護者・介護される側双方の健康を守る ノーリフティングケア

介護者の身体的負担のない安全なケア＝ノーリフティングケア 抱え上げ・引きずりなどの力任せのケア・危険を伴うケア 不良姿勢でのケアなどを行わない



ご存知ですか？

力任せの介護方法は介護者の負担だけでなく
対象者の心身の状態にも影響を及ぼします



力に頼ったケアが介護者に及ぼす影響

腰痛・その他関節痛

転倒などの事故

力や慣れを必要とするため誰でもはできない

力に頼ったケアが対象者に及ぼす影響

強い乱暴な刺激は「痛み」や「恐怖」を与え

身体の過緊張や交感神経優位な状態を生む出す

➡精神的不安定・血管収縮・呼吸や心拍の増加

これが繰り返されることで

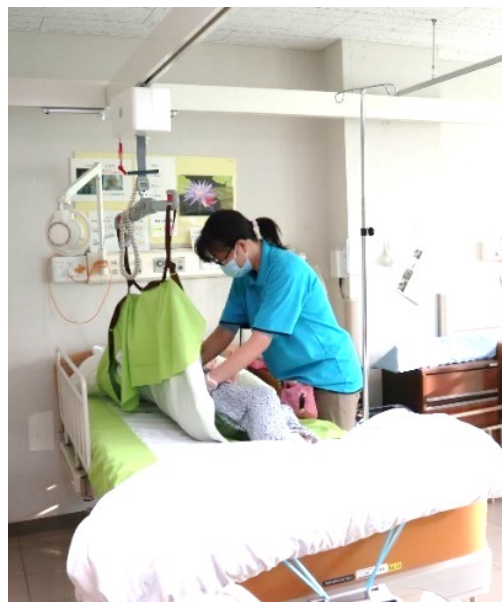
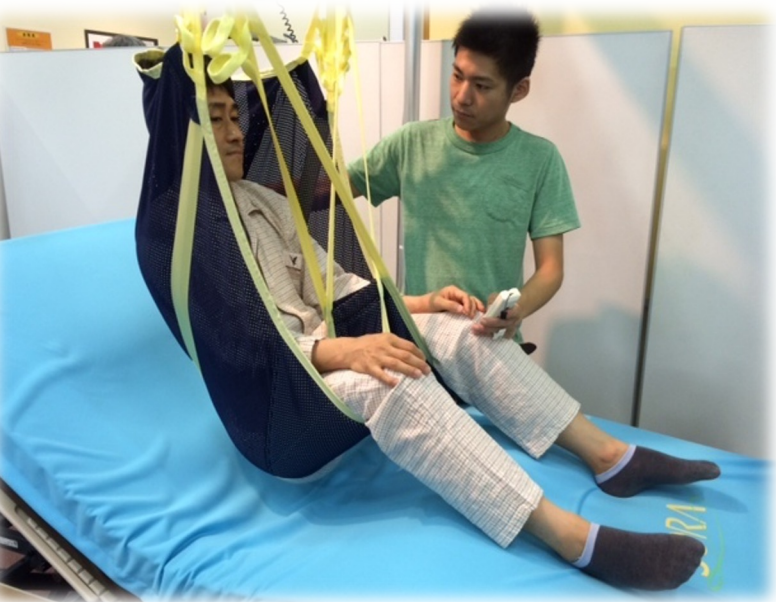
拘縮など様々な二次障害となる

力任せの介護は介護する側にも
大きな負担となる



環境を変えることで
働きやすく、介護される側の
安全も増す

何よりの効率化
標準化を容易にする



ノーリフティングとは

安全に働ける職場や地域づくり＝ノーリフティング

介護テクニックやリフトなどの福祉用具を使用するケア限定ではなく
医療や福祉の現場から腰痛をなくす取り組みそのものこと
つまりノーリフティング＝腰痛予防 **労働安全の取り組み**



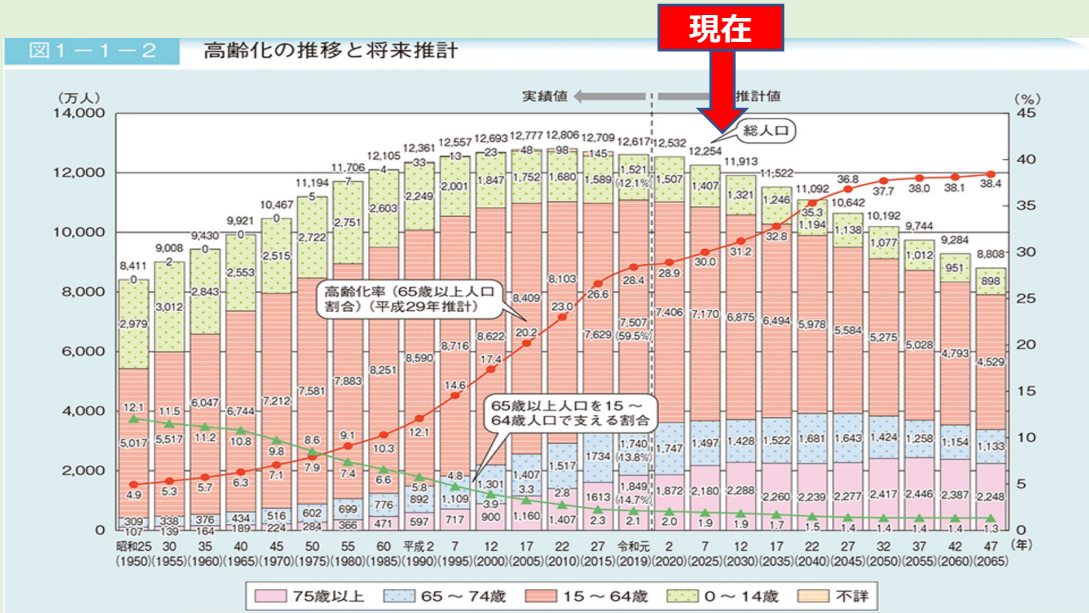
普及・定着・継続のためには個人スキルに頼るのではなく、
組織や地域で取り組むことが必要

どんな状態でも
いつまでも住み慣れた地域で暮らすために・・・
住み慣れた地域で元気で働くために・・・

私たちはノーリフティングケアを
地域のスタンダードにする活動をしています

地域の課題を考えてみましょう

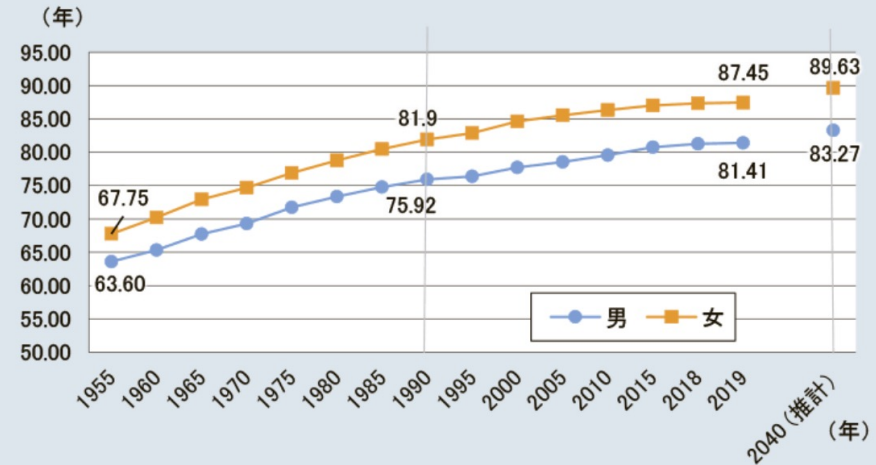
高齢化の推移と将来推計



生産年齢人口の減少
= 働く人が減る

介護人材不足

平均寿命の推移と将来推計



資料：2019年までは厚生労働省政策統括官付参事官付人口動態・保健社会統計室「令和元年簡易生命表」、2040年は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」における出生中位・死亡中位推計。

2025年現在 男性81.09歳 女性87.13歳

患者の高齢化

- ・多様な病気や障害
- ・ケアニーズが高い人の増加

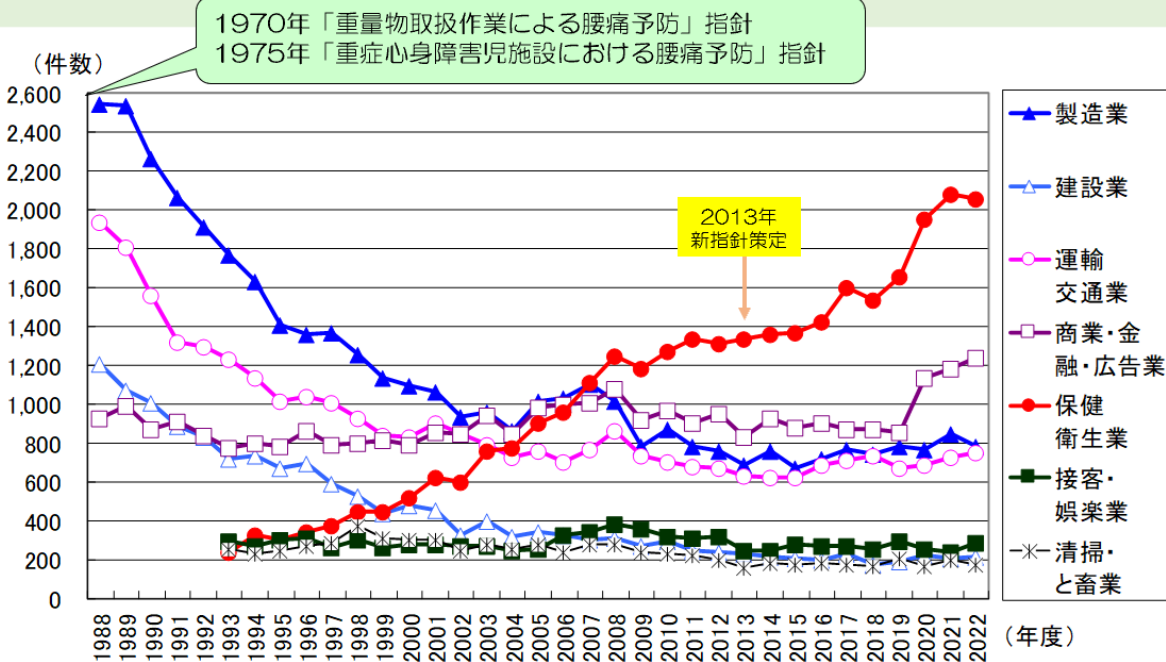
職員の高齢化

- 転倒や腰痛者の増加

保健衛生業の課題 腰痛や転倒の労働災害の増加

保健衛生業の腰痛発生の現状

主要業種別の業務上腰痛件数の推移



提供：びわこリハビリテーション専門大学 埜田和史氏厚生労働省「業務上疾病発生状況等調査」より作成

2013年新・腰痛予防対策指針が出されてからも保健衛生業の腰痛は依然として増え続けている

2023年 第14次労働災害防止計画

第14次労働災害防止計画（概要） 令和5年（2023年）4月1日～令和9年（2028年）3月31日

【計画の目標】 重点事項における取組の進捗状況を確認する指標（アウトプット指標）を設定し、アウトカム（達成目標）を定める。

主なアウトプット指標	主なアウトカム指標
<ul style="list-style-type: none"> 労働者（中高年齢の女性を中心に）の作業行動に起因する労働災害防止対策の推進 転倒災害対策（ハード・ソフトの両面からの対策）に取り組む事業場の割合を50%以上とする。等 	<ul style="list-style-type: none"> 転倒の年齢層別死傷年千人率を男女ともその増加に歯止めをかける。
<ul style="list-style-type: none"> 高齢労働者の労働災害防止対策の推進 「エイジフレンドリーガイドライン（高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン）」に基づく取組を実施する事業場の割合を50%以上とする。 	<ul style="list-style-type: none"> 60歳以上の死傷年千人率を2027年までに男女ともその増加に歯止めをかける。
<ul style="list-style-type: none"> 労働者の健康確保対策の推進 メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合を2027年までに80%以上とする 等 	<ul style="list-style-type: none"> 仕事等に関する強い不安、ストレス等がある労働者の割合を50%未満とする。

死亡災害：5%以上減少 死傷災害：増加傾向に歯止めをかけ2027年までに減少

計画の重点対策

自発的に安全衛生対策に取り組むための意識啓発

- 安全衛生対策に取り組む事業者が社会的に評価される環境整備（安全衛生に取り組むことによる経営や人材確保・育成の観点からの実利的なメリット等について周知）
- 労働安全衛生におけるDXの推進（ウェアラブル端末等の新技術の活用及びその機能の安全性評価についてエビデンスの収集・検討） 等

労働者（中高年齢の女性を中心に）の作業行動に起因する労働災害防止対策の推進

- 中高年齢の女性を始めとして高い発生率となっている転倒等につき、災害防止に資する装備や設備等の普及のための補助、開発促進を図る。
- 介護職員の仕事負担軽減のための介護技術（ノーリフトケア）等の腰痛の予防対策の普及を図る。 等

高齢労働者の労働災害防止対策の推進

- 「エイジフレンドリーガイドライン（高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン）」に基づく対策の促進（エッセンス版の作成等による周知啓発）

労働者の健康確保対策の推進

- メンタルヘルス対策・過重労働対策の推進 等

他、計8つの重点を定め対策を推進

介護はノーリフトケアをと明記されている

厚生労働省「**新腰痛予防対策指針**」19年ぶりに(H25年)改定。

介護作業の対策は適用範囲及び内容を充実

それまでの適用を「重症心身障害児施設等における介護作業」➡「福祉・医療分野等における介護・看護作業」に拡大

指針の対象が**高齢者介護施設・障害児者施設・保育所等の社会福祉施設、医療機関、訪問介護・看護、特別支援学校等へ拡大**

求められている事

腰部に著しく負担がかかる移乗介助等では、**リフト等の福祉機器を積極的に使用することとし、原則として、人力による人の抱え上げは行わせないこと**

抱え上げざるを得ないときは、適切な姿勢で、身長差の少ない2名以上で行う

在宅現場では

作業環境の整備として訪問介護・看護においては、事業者が各家庭に説明し、対応策への理解を得るようにすること

人材不足はどんどん深刻化しています
地域で訪問介護に携わる人が不足しています

今後それらはますます悪化します

誰が実施しても・・・

一人で実施しても・・・

安全に快適にできるケアに変えていくことは必須だと
考えています。

ノーリフティングの実践



2015年より高知県福祉介護就労環境改善推進事業として
高知県の介護はノーリフティングケアをスタンダードにすることが決定

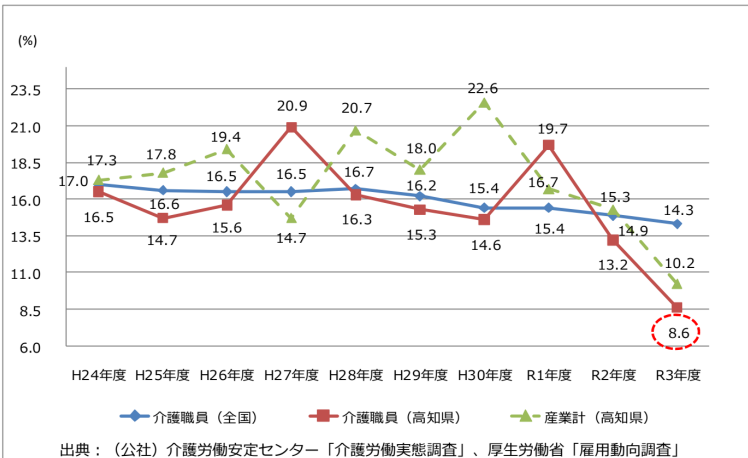
2016年 高知県ノーリフティングケア宣言

定着率向上・離職率減少

県内全体で2019年から離職は減少
ノーリフティングの取り組みで定着率が向上

福祉・介護人材の状況

◆介護職員等の離職率の推移



高知県長寿社会課資料より

腰痛減少

日本全国介護者の腰痛が増え続けている
高知県は減少傾向

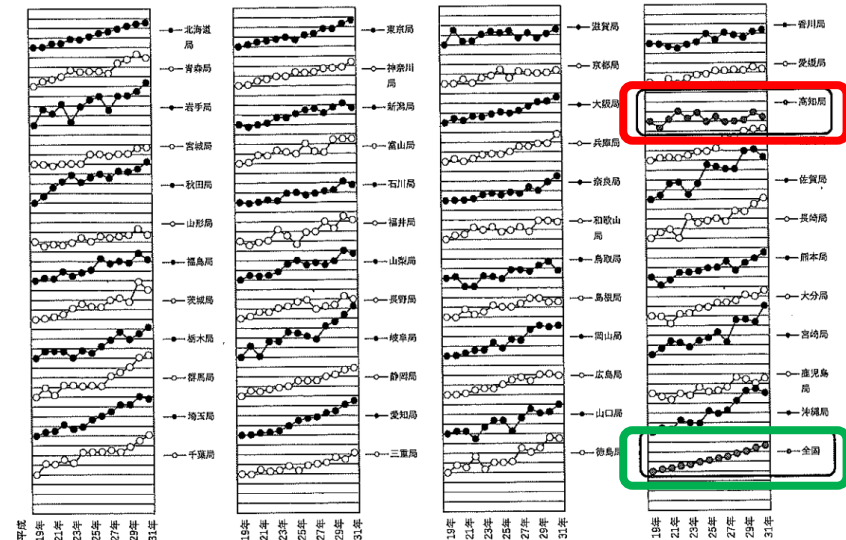
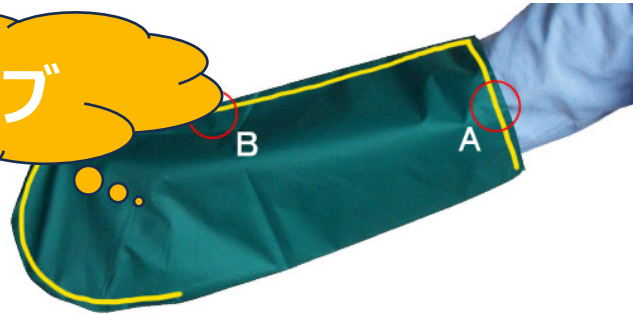


図4 都道府県別社会福祉施設における業務上疾病数の推移
(平成19～31年：平成19年発生件数を100として、1目盛50)

マルチグローブ



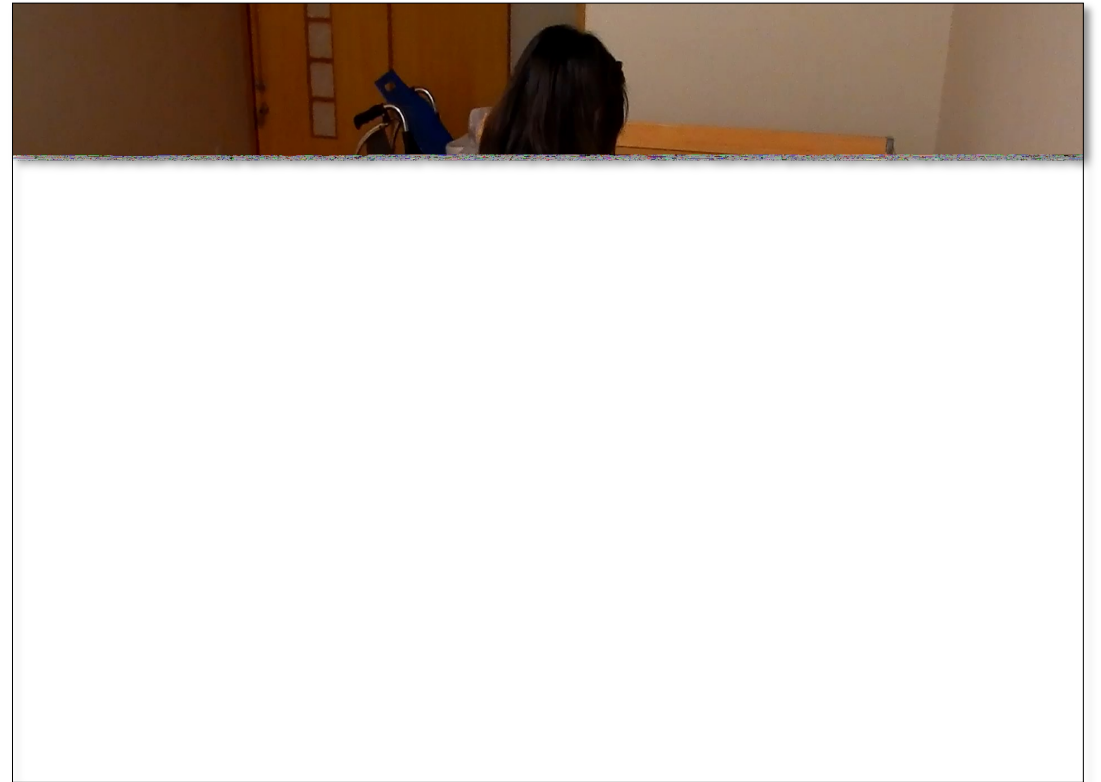
・圧抜きや体位・姿勢を整える



スライディングシート



・ベット上での移動時 ・体位変換時



事業所による実践

【資料提供】2期生モデル施設 第1回ノーリフティング優良事例施設
社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルプラザ高知

移乗動作(ベット⇔車椅子)
スライディングボード使用への変更



スライディング
ボード

Before



After



事業所による実践

【資料提供】2期生モデル施設 第1回ノーリフティング優良事例施設
社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルプラザ高知

移乗動作（ベッド⇔車椅子）
2名での抱え上げから床走行リフトに変更



Before



After



事業所による実践

【資料提供】2期生モデル施設 第1回ノーリフティング優良事例施設
社会福祉法人土佐香美福祉会 特別養護老人ホームウエルプラザ高知

移乗動作（車椅子⇔トイレ） 2名での排泄介助をスタンディングリフトに変更

Before

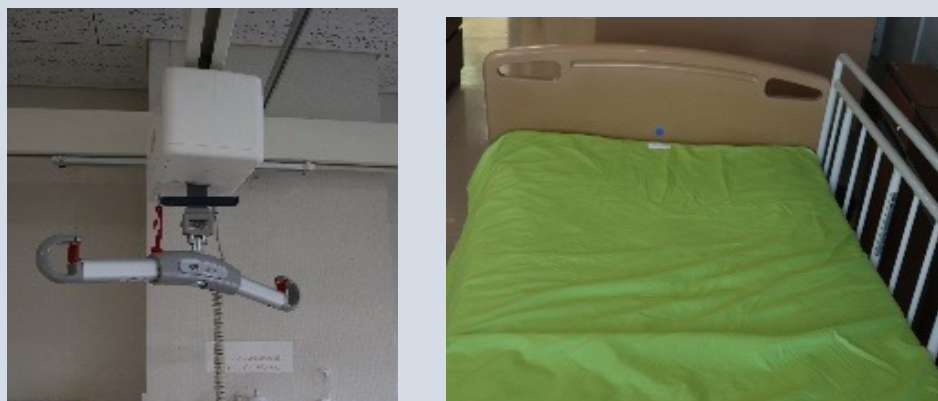


After



実践例 重症度の高い場合

介護老人保健施設での実践 重度者対応フロア



天井走行リフトとポジショニングシート

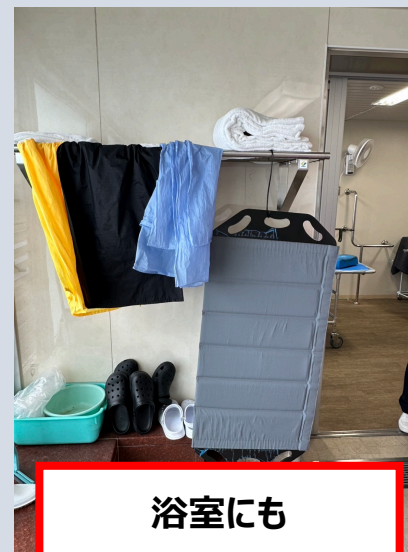


介護医療院・療養型病棟での実践

ボード移乗



居室ではリフトの他にボードやシート・あるいは組合わせて使用



浴室にも



すぐに使えるようにいろいろな場所に

スキルを補う方法

スライディングシートとポジショニング



リフトとシートで寝返りが可能となり、身体を支えながらクッションを差し込む
必要が無い場合、慣れていない介護者でも簡単にポジショニング実施できる

実践例 重症度の高い場合の浴室

回復期リハ病院の実践

脱衣室から浴室までの天井走行式リフト



洗浄も自動のシャワー浴機器

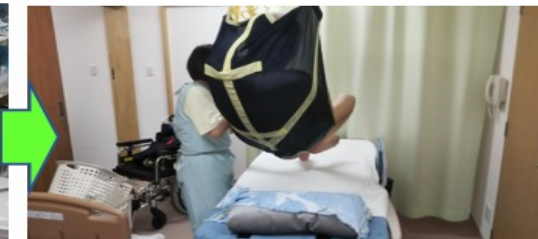


特別養護老人ホームの実践

電動昇降式車いすの導入



業務効率改善後、一人の入浴介助で使った移乗の回数が減少



医療機関での実践 救急搬入されるときからのノーリフティング



ディスポシートの利用



MRIや検査室での実施



救急半搬入での実施



職員の不良姿勢排除のトイレトーパーホルダー

産業医や看護部長を中心とした委員会



リハ室でのトレーニングでも実践



実践例 汚物室・洗浄場面での工夫

介護医療院・療養型病棟
回復期リハビリテーション病院での実践



シンクしたの容器は
キャスターをつけて出
し入れを容易に



ポータブルは棚下に台車をおくことで
持ち上げず台車に乗せ運ぶ

徹底的に・・・モノを持ち上げない・運ばない工夫



持たない



持たない



持たない

安定した安楽な姿勢を徹底する
腰を下ろす時間を細かく確保することも
疲労軽減につながる



座る



座る



座る



座る

整理整頓で安全性と効率性をあげる

水回りの
注意喚起



福祉用具
の置き場所



靴の置き場



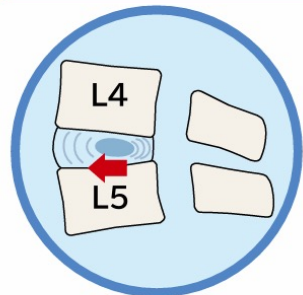
これだけ体操

元東大病院 松平浩先生考案

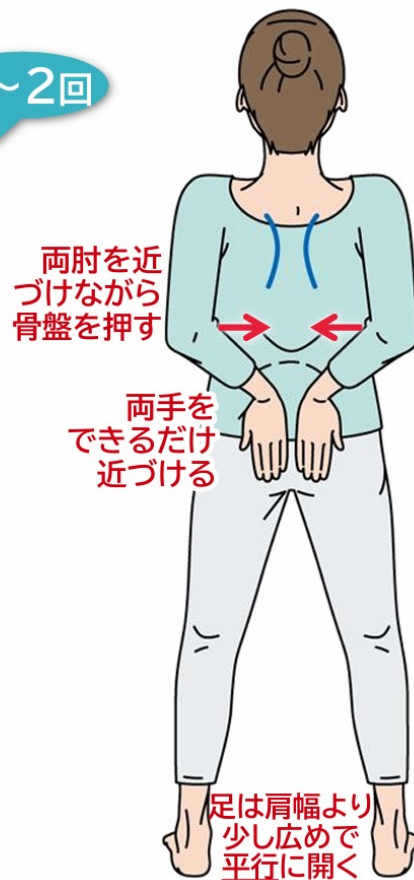
● どうやるの? 1~2回

息を吐きながら、3秒間
骨盤を押すだけ

腰痛借金の返済



後ろにずれた髓核を、
腰を反らして元の
位置に戻すイメージ



両肘を近づけながら
骨盤を押す

両手を
できるだけ
近づける

足は肩幅より
少し広めで
平行に開く



目線は斜め
30°

顎は軽く引く

ジワーっと
胸を開く

骨盤をしっかりと
前へ押し込むイメージ

ひざは
曲げない

踵が浮くか
浮かないかくらい
のつま先重心で
粘る

疲労を溜めないように**頻回**に行ってください

ベッドとリフト導入



リフトは移乗以外にも多様に活用

リラクゼーション



体幹トレーニング
ぶらん歩使用



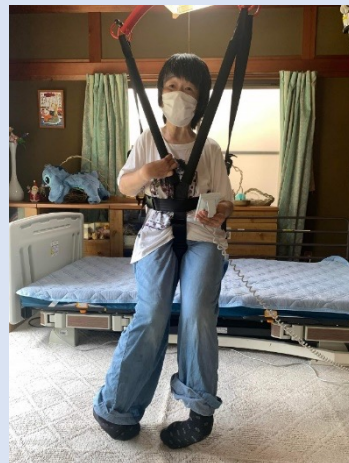
可能性が広がり生活が豊かになるユーザー

一つの相談から

機能低下や身体
の痛み、できない
ことが増えていく
ことへの相談



まずはベッドと
リフトから



玄関や浴室にも



出かけるなら
車いすは快適に

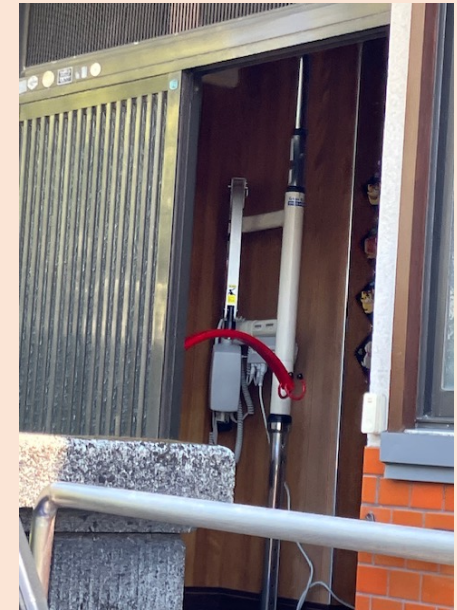


こんなに快適
なら家でも



梢さんの環境整備

玄関リフト



浴室リフトとシャワーキャリー導入。10年ぶりの湯船に。



心身に対する過負荷が除かれ、温まる事もでき例年の冬に比べ体調が安定。転倒は無くなり慢性的な体の痛みも減る。母の介護負担も減り、日中安心して長時間外出する様になった。

生活行為が楽になる
先の不安が減る

そんなことが
活動意欲へ



抱え上げない
双方が安全で快適な
移乗・移動方法をリフトで



いずれ必要になるものであれば早めに導入へ



介護者が楽になっただけでなく・・・
本人の行動が広がる
座ったり、歩いたりと一人で遊ぶ時間ができた

「ノーリフティングは複数介助を一人で安全にできるようになる」

「対象者の心身の状態が好転」

「介護者の心身の状態も好転」⇒人材定着につながる

「地域全体で取り組むことで安心して暮らすことができる」

人材不足によりケアに関わる人数が減少するこれからは必要なケア

Let's change together



介護される側双方が
健康に暮らせることを目指して