

長崎県  
介護生産性リーダー養成研修

## ノーリフティングとケア場面における生産性向上

一般社団法人ナチュラルハートフルケアネットワーク  
安武哲宏



### ノーリフティングの目的の理解



### ノーリフティングとはどのような取り組みか

持ち上げない・抱え上げない介護技術ではなく、現場から腰痛に繋がる恐れのある抱え上げ・持ち上げなどの身体的な負担となる業務やケアを廃止して、職員が安全に働くための取り組み。

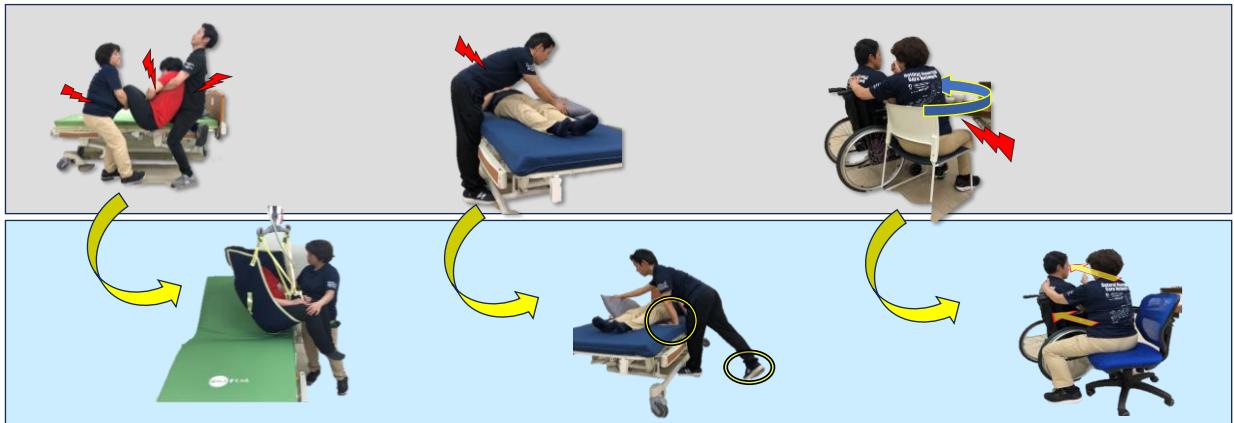
→ノーリフティングはケア現場だけで行う取り組みではない。  
職場で働く職員全員が安全に働くための取り組み。

## ノーリフティングケアとは

NHIN Natural Healthcare Network



**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



無断の転載・転出を禁止します

## 力任せの介助が及ぼす影響

NHIN Natural Healthcare Network



### 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



無断の転載・転出を禁止します

## ノーリフティングケア

NHN Natural HealthCare Network



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



無断の転載・複数掲載は禁じます

## ノーリフティングとは

NHN Natural HealthCare Network



**安全に働く職場や地域づくり＝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

無断の転載・複数掲載は禁じます

## 高齢化社会で生じている現状



### 高齢化の推移と将来推計

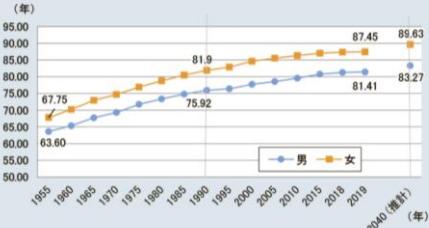


生産年齢人口の減少  
= 働く人が減る



介護人材不足

### 平均寿命の推移と将来推計



資料：1959年まで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「令和元年標準生命表」、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  
(台湾 男性 80.23歳 女性83.74歳)

#### 患者の高齢化

- ・多様な病気や障害
- ・ケニアーズが高い人の増加

#### 職員の高齢化

- ・転倒や  
腰痛者の増加

無断の転載・転出を禁止します

## 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



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（アクトブット指標）を設定し、アクトカム（達成目標）を定める。 主なアクトカム指標
●労働災害（交通事故を除く）の発生件数に起因する分野別労働災害対策の推進	●労働災害（交通事故を除く）の発生件数を10件以下とする。等
●転倒対策（ノーリフトの導入や手すりの設置等）に取り組む事業所の割合を100%以上とする。等	●転倒の年齢層別労働災害対策の実施率を100%以上とする。等
●過労死の原因である労働時間の超過による労働死の発生を1件以下とする。等	●過労死の原因である労働時間の超過による労働死の発生を1件以下とする。等
●工事用ヘルメット・ライヤード等（高所作業者の安全と健康管理のためのガイドライン）に基づく教育を実施する事業所の割合を100%以上とする。等	●高所作業する個人の安全と健康管理のためのガイドラインに基づく教育を実施する事業所の割合を100%未満とする。等
●労働者の健康管理実践の推進	●労働者に対する個人千手袋・ストレッサーがある労働者の割合を50%未満とする。等
●メンタルヘルス対策に取り組む事業所の割合を2022年までに80%以上とする。等	●メンタルヘルス対策に取り組む事業所の割合を2027年までに減少

### 計画の重点対策

■労働災害対策	■労働災害対策
■労働災害対策に取り組む事業者が社会的に評価される環境整備（安全管理に取り組むことによる経営や人材確保・育成の観点からのメリット）	■労働災害対策に取り組む事業者が社会的に評価される環境整備（安全管理に取り組むことによる経営や人材確保・育成の観点からのメリット）
●労働災害（交通事故を除く）の発生件数に起因する分野別労働災害対策の推進	●労働災害（交通事故を除く）の発生件数を10件以下とする。等
●転倒対策（ノーリフトの導入や手すりの設置等）に取り組む事業所の割合を100%以上とする。等	●転倒の年齢層別労働災害対策の実施率を100%以上とする。等
●過労死の原因である労働時間の超過による労働死の発生を1件以下とする。等	●過労死の原因である労働時間の超過による労働死の発生を1件以下とする。等
●工事用ヘルメット・ライヤード等（高所作業者の安全と健康管理のためのガイドライン）に基づく教育を実施する事業所の割合を100%以上とする。等	●高所作業する個人の安全と健康管理のためのガイドラインに基づく教育を実施する事業所の割合を100%未満とする。等
●労働者の健康管理実践の推進	●労働者に対する個人千手袋・ストレッサーがある労働者の割合を50%未満とする。等
●メンタルヘルス対策に取り組む事業所の割合を2022年までに80%以上とする。等	●メンタルヘルス対策に取り組む事業所の割合を2027年までに減少

介護はノーリフトケアを明記されている

無断の転載・転出を禁止します

## 保健衛生業の課題 腰痛や転倒の労働災害の増加



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

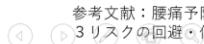
#### 求められている事

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



参考文献：腰痛予防対策指針(p21~22)【指針】IV 福祉・医療分野等における介護・看護作業  
3リスクの回避・低減措置の検討及び実施(3) 作業姿勢・動作の見直し

無断の転載・転出を禁止します

## 労働安全の取り組みを通して働き方を考える



### アブセンティーアズム

- ・健康問題による仕事の欠勤（病欠）をしている状態

### プレゼンティーアズム

- ・欠勤には至っておらず勤怠管理上は表に出てこないが、健康問題が理由で生産性が低下している状態  
→生産性低下に占めている割合が多い  
3大プレゼンティーアズム：「背中・首の痛み」「うつ・不安」「頭痛」

生産性を低下させているのは何かを考えることが重要  
ノーリフティングは職員の安全・健康を守るために取り組み

無断の転載・転出を禁止します

## 生産性向上について

NHHN Natural HealthCare Network



### 直接的な安全・効率化の向上

- 複数介助を一人で安全にできる

→人材不足によりケアに関わる数が減少する未来には必要なケア



心身の負担がなくなることでゆとりができるため、職員一人ひとりのパフォーマンスが向上  
これが何よりの生産性をあげる「ストレスを溜めない」「疲労を抑える工夫」

### 一人ひとりが心身の余裕を持つことが業務効率をあげる

- 考えることができる、選択することができる、業務整理ができる  
そのためにはゆとりが必要（未来のためにここを目指したい！！）
- 事故やミスをなくす

### 生産性向上と労働安全は一緒に考えるべき

- 職員の高齢化に向けては業務の心身の負担を減らすことは必須

無断の転載・転出を禁止します

## 生産性向上取り組み例

NHHN Natural HealthCare Network



### 排泄ケアの見直し

令和2年度厚生労働省パイロット事業報告資料より

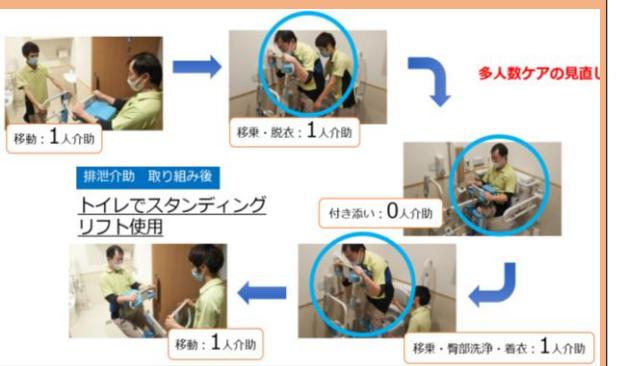
#### トイレ排泄は大事だけれど、毎回抱え上げ・二人介助は大変

人材不足・職員の高齢化 限界がある  
→行きたくてもケアが成り立たなくなる



#### リフトを使えば一人で安楽にトイレ介助が可能

職員の心身の負担が減る 少ない人数で可能  
→行きたいときに対応が可能



無断の転載・転出を禁止します

## 生産性向上取り組み例



令和3年度厚高知家ノーリフティング最優良事例報告資料より

2020年 → 2022年1月

① 皮膚状態悪化治癒期間	約6.5日短縮	(2020年10月以降)
② 褥瘡発生	0人	新規入居時及び退院時持ち込みはカウントしていない
③ 業務効率 (排泄介助)	1日トータル172分の時間削減に繋がった。	施設全体4フロア分の合計
④ 業務効率 (入浴介助)	1日トータル54分の時間削減に繋がった。	施設全体4フロア分の合計

無断の転載・転出を禁止します

## ワーク



新・腰痛予防対策指針をご存知でしたか？

職員が安全に働くための取り組みは実践されていますか？

取り組んでいる事業所は、成果は上がっていますか？

腰痛をはじめとする労働災害・事故・健康問題での休暇…

ケアの質と職員の負担軽減につながる生産性向上は行えていますか？(ICTやロボットの「導入」のみもしくは「効率化」のみになっていないでしょうか)

無断の転載・転出を禁止します

働き方を見直すにはまずは自分の身体の使い方から



## 身体の使い方を変える意識を徹底しましよう



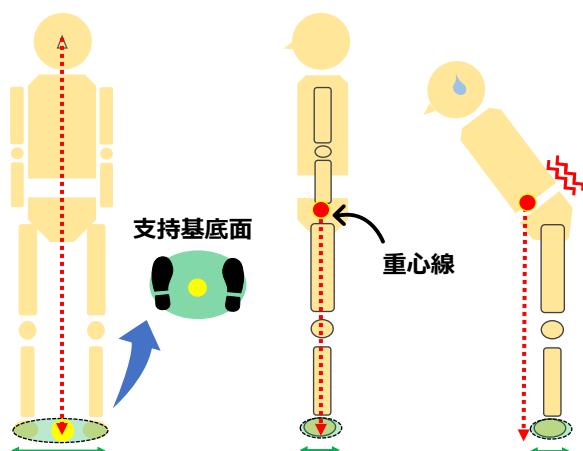
無断の転載・転出を禁止します

今日からできる！ノーリフティング



## 身体の使い方について理解を深めましょう

中腰姿勢とは



不良姿勢で  
腰に負担がかかるのはなぜか

支持基底面とは両下肢の踵とつま先を結んだ面。  
重心線が中心に近ければ姿勢は安定する。  
重心線が支持基底面から外に出てしまうと、腰部に負担がかかる。

無断の転載・転出を禁止します

無断の転載・転出を禁止します

## 今日からできる！ノーリフティング

NHN Natural Healthcare Network



### 腰痛を引き起こしやすい姿勢 中腰・捻り



#### ★自分に合った環境をつくる



ベッド面の高さを上げることで腰への負担が軽減される。



#### ★支持基底面と重心線を意識する

ベッド上に手をつことで支持基底面を広げる。更に片足を上げ前方の足に重心線を移すことで腰部の負担を減らす。

足だけ同じ方向で腰を連続・継続して捻る動作も腰痛のリスクが高まる。



鼻・へそ・つまさきを常に同じ方向に向けることで、捻る動作を予防できる



無断の転載・転出を禁止します

無断の転載・転出を禁止します

## 今日からできる！ノーリフティング

NHN Natural Healthcare Network



### 腰痛を引き起こしやすい姿勢 中腰を継続した時の対策



5秒以上中腰を継続すれば腰痛のリスクが高まる。



息をゆっくり吐きながら痛みが発生しない範囲で上体を軽く反らす。

無断の転載・転出を禁止します

無断の転載・転出を禁止します

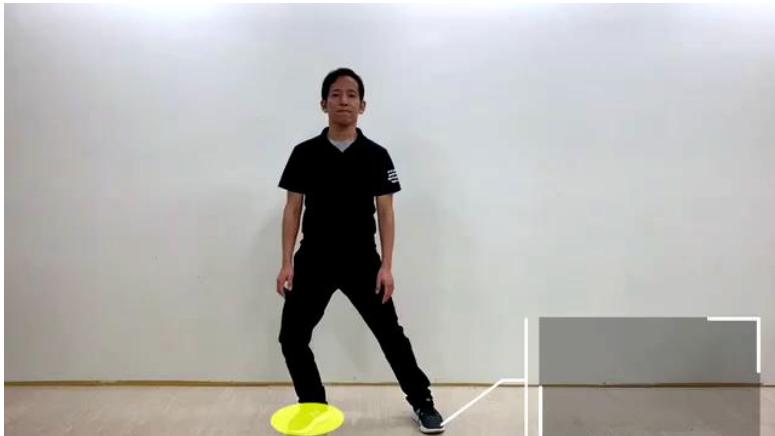
## 今日からできる！ノーリフティング

NHN Natural Healthcare Network



### 「重心(体重)移動」

対象物に手を伸ばすときに中腰をとりやすい。足を広げ、その支持基底面内で重心を移動させることで中腰姿勢の予防になる。



無断の転載・転出を禁止します

## 今日からできる！ノーリフティング

NHN Natural Healthcare Network



### 福祉用具を使っても身体の使い方が不十分だと…



中腰姿勢が継続した  
グローブでの介助



シートを使っているが  
力任せの横移動

お互いに負担がかかっていればそれはノーリフティングケアではない

無断の転載・転出を禁止します

## 高知県での人材確保の取り組み



### 高知県「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!!



### 2013年からノーリフティングの普及推進事業の開始 福祉用具購入補助金

### 2019年全国に先駆けて 高知家ノーリフティングケア宣言

介護する側、される側双方の健康と安全を守るために  
**ノーリフティングケアを高知のスタンダードとする**  
**・「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**を図り、魅力ある介護職場の実現と、  
新たな人材の参入を図る

ことを目指す決意を“宣言”という形で明示。

無断の転載・転出を禁止します

### ノーリフティング導入の成果 離職率・腰痛の減少

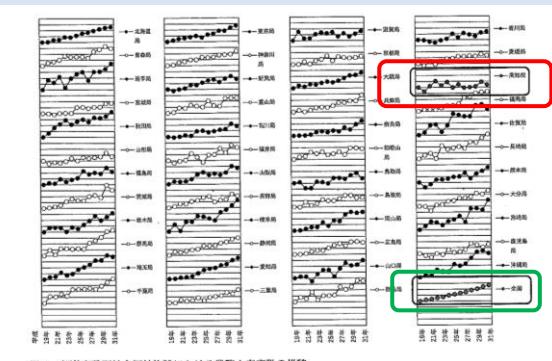


### 定着率向上・離職率減少 県内全体で 2019年から離職は減少 ノーリフティングの取り組みで定着率が向上



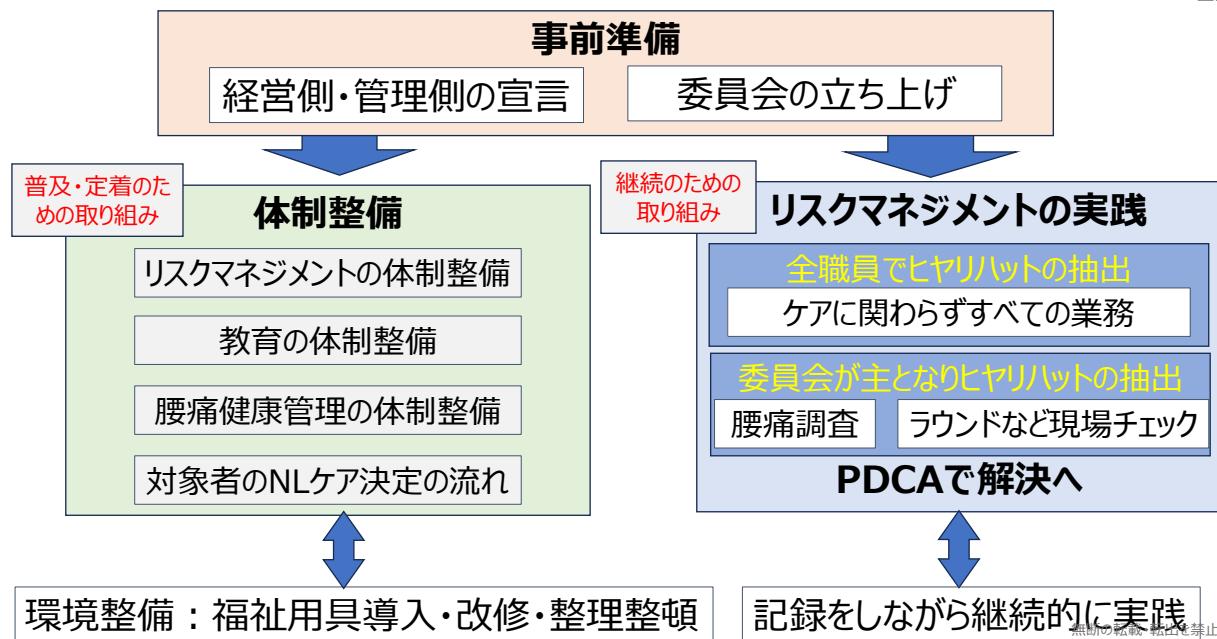
高知県長寿社会課資料より

### 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

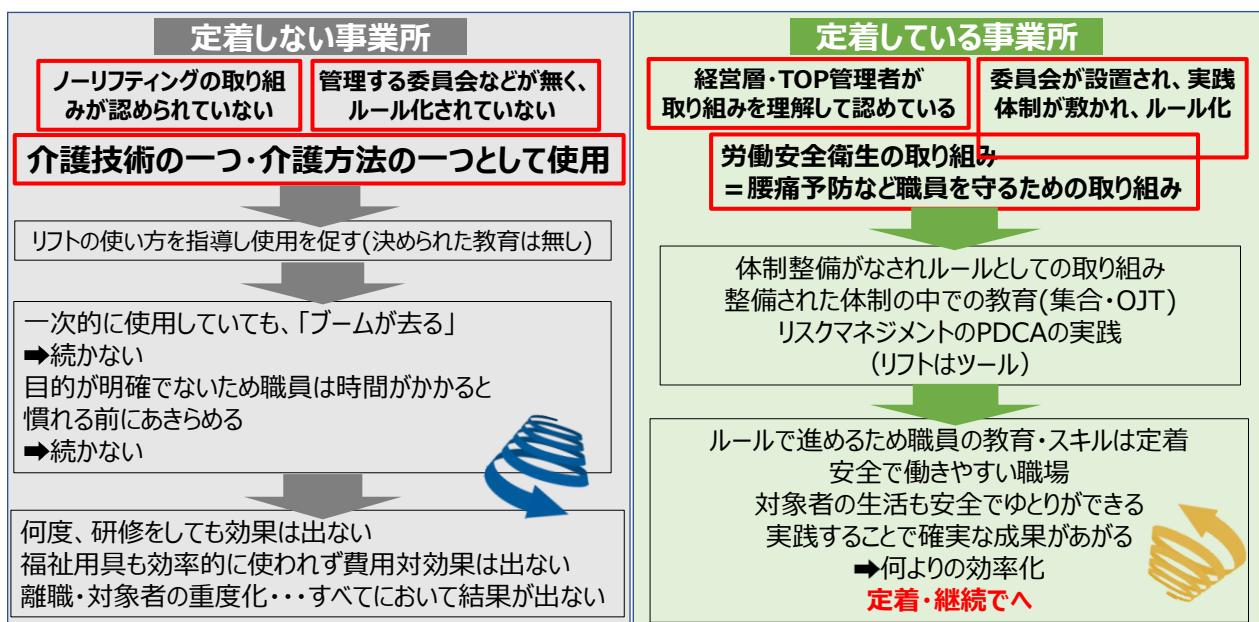


無断の転載・転出を禁止します

## 普及・定着・継続のための体制づくり



## 定着する事業所としない事業所との違い



## 得られる成果

NHN Natural Healthcare Network



職員の腰痛発生率の減少、腰痛保持者の悪化が減少  
職員の離職の減少と、就職希望者の増加  
対象者の変化 二次障害の改善・自立支援の促進  
拘縮の改善→ケアにかかる時間の短縮  
外来受診の総数の減少 入院の減少→褥瘡や外傷の激減・誤嚥性肺炎の減少  
トイレでの排泄者が増え、おむつの使用率が激減、下剤の使用率も減少  
摂食の改善 摂食にかかる時間が減少・摂食量が増加・自立の増加  
認知面・コミュニケーションの改善



## 職員の意欲向上



誰もが長く健康に働けて、  
ケアを受ける方も安心して過ごせる地域に向けて

ノーリフティングの取り組みを  
進めていきましょう！

ご清聴いただきありがとうございました。