

# 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

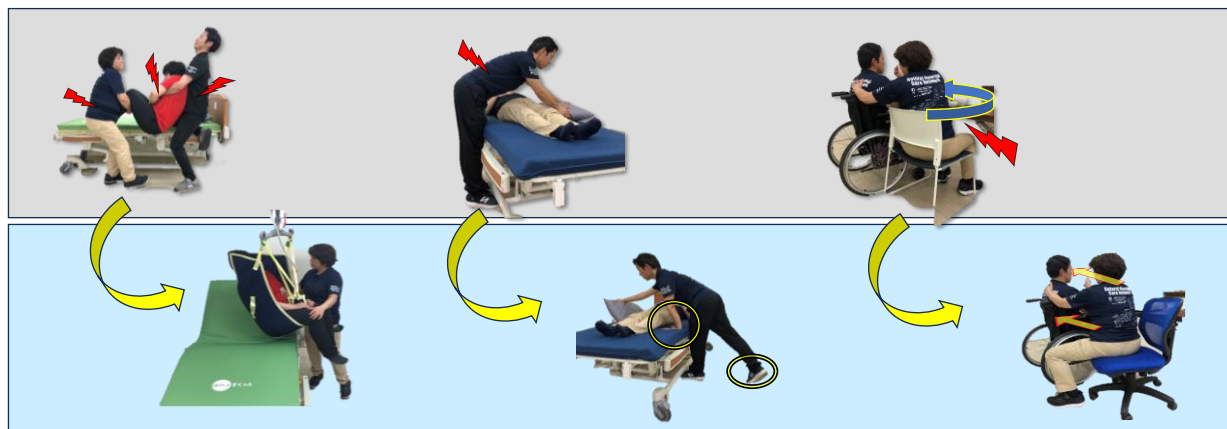
持ち上げない・抱え上げない介護技術ではなく、現場から腰痛に繋がる恐れのある抱え上げ・持ち上げなどの身体的な負担となる業務やケアを廃止して、職員が安全に働くための取り組み。

➡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



**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



### 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み出す  
➡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

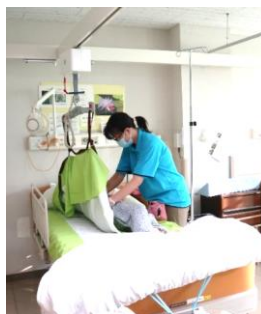
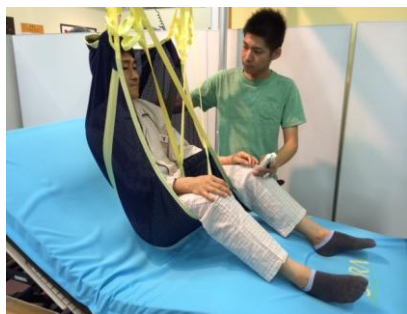
## ノーリフティングケア

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・転出を禁止します

## ノーリフティングとは

NHN Natural Healthcare Network



**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・転出を禁止します

# 高齢化社会で生じている現状



## 高齢化の推移と将来推計

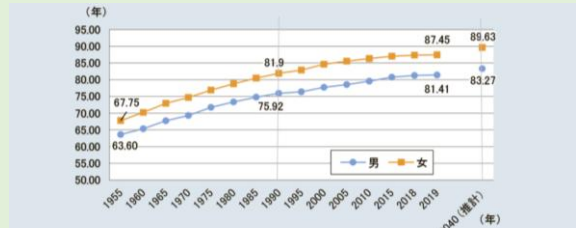


生産年齢人口の減少  
= 働く人が減る



介護人材不足

## 平均寿命の推移と将来推計



資料：2019年までは厚生労働省政策統計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年は国立社会保険・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

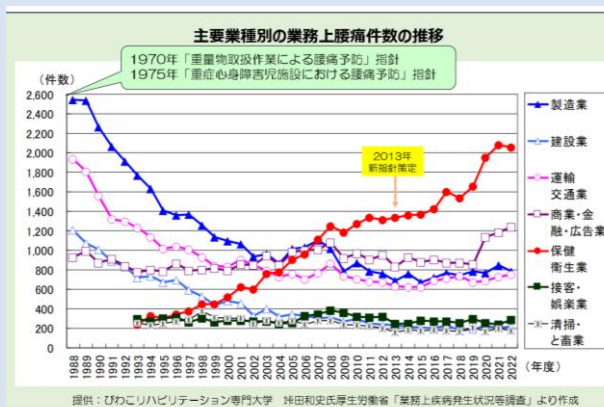
- ・転倒や腰痛者の増加

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



介護はノーリフトケアをと明記している

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・健康を守るための取り組み**

無断の転載・転出を禁止します



## 生産性向上について



### 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



### 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

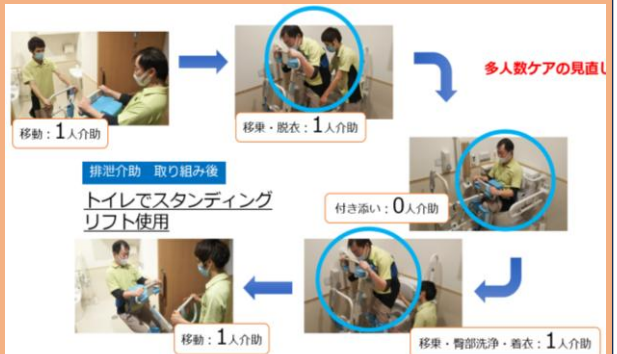
#### トイレ排泄は大事だけど、毎回 抱え上げ・二人介助は大変

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 <b>172分の時間削減</b> 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 <b>54分の時間削減</b> 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？

☐ 職員が安全に働ける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ょう



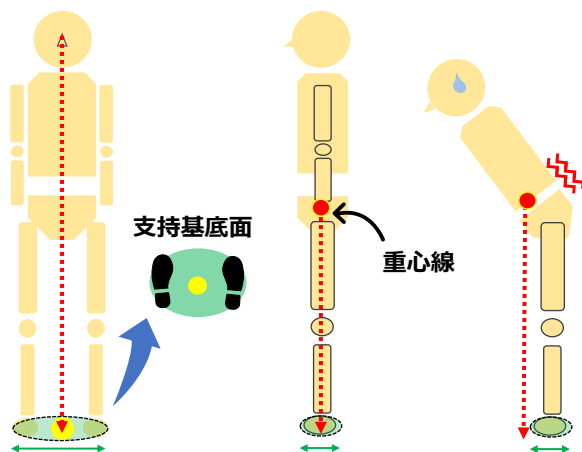
無断の転載・転出を禁止します

## 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ると、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



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

ベッド上に手をつく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・つま先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



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



### 「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



### 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るなら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



## 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

#### 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

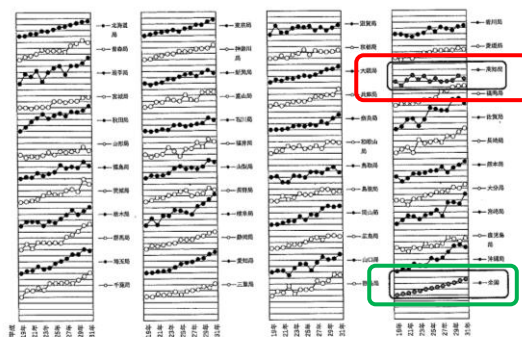


図4 都道府県別社会福祉施設における業務上疾病数の推移  
(平成19～31年：平成19年発生件数を100として、1目録50)

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



### 事前準備

経営側・管理側の宣言

委員会の立ち上げ

普及・定着のための取り組み

### 体制整備

リスクマネジメントの体制整備

教育の体制整備

腰痛健康管理の体制整備

対象者のNLケア決定の流れ

継続のための取り組み

### リスクマネジメントの実践

全職員でヒヤリハットの抽出

ケアに関わらずすべての業務

委員会が主となりヒヤリハットの抽出

腰痛調査

ラウンドなど現場チェック

PDCAで解決へ

環境整備：福祉用具導入・改修・整理整頓

記録をしながら継続的に実践

無断の転載・転出を禁止します

## 定着する事業所としない事業所との違い



### 定着しない事業所

ノーリフティングの取り組みが認められていない

管理する委員会などが無く、ルール化されていない

介護技術の一つ・介護方法の一つとして使用

リフトの使い方を指導し使用を促す(決められた教育は無し)

一次的に使用していても、「ブームが去る」

→続かない

目的が明確でないため職員は時間がかかると慣れる前にあきらめる

→続かない

何度、研修をしても効果は出ない  
福祉用具も効率的に使われず費用対効果は出ない  
離職・対象者の重度化・・・すべてにおいて結果が出ない

### 定着している事業所

経営層・TOP管理者が取り組みを理解して認めている

委員会が設置され、実践体制が敷かれ、ルール化

労働安全衛生の取り組み

= 腰痛予防など職員を守るための取り組み

体制整備がなされルールとしての取り組み  
整備された体制の中での教育(集合・OJT)  
リスクマネジメントのPDCAの実践  
(リフトはツール)

ルールで進めるため職員の教育・スキルは定着  
安全で働きやすい職場  
対象者の生活も安全でゆとりができる  
実践することで確実な成果があがる

→何よりの効率化

定着・継続でへ

無断の転載・転出を禁止します

## 得られる成果



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いて、  
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。