

介護職員の生産性向上に向けた理学療法士の働き方セミナー
～利用者のQOLを上げる施設全体のマネジメント～

組織マネジメント・ノーリフトケア[®]の導入による間接支援

一般社団法人ナチュラルハートフルケアネットワーク
下元佳子（代表理事）

ノーリフト[®]とは

業界の課題

新腰痛予防対策指針

ノーリフト® とは

**「ノーリフト®」とは、リフトなどの福祉用具を使用する
ケアのことではなく、医療や福祉の現場から
腰痛をなくす取り組みそのもの**

**ノーリフト®≠介護技術・テクニック
リフトなどの福祉用具ケアは腰痛をなくすための
低減策の一つ「ツール」**

組織のリスクマネジメント体制を整えることが必須

※「ノーリフト®」＝「ノーリフティング」
「ノーリフト®」は、日本ノーリフト協会の商標登録用語

介護職員の生産性向上とノーリフト® 抱え上げや引きずりが介護者・対象者に及ぼす影響

2040年にかけて生産年齢人口の減少と高齢化がピークを迎え、2025年には介護ニーズの高まりによって約245万人の介護人材が必要（38万人不足）と予測されている。

【厚生労働省老健局が制作した「より良い職場・サービスのために今日からできること（業務改善の手引き）」より】

介護者に及ぼす影響

目先の効率を優先した力任せの介助の
継続で腰痛を発生させる



腰痛で休職者や離職者がでることで
他のスタッフの業務負担が増え悪循環を
引き起こす



力仕事・腰痛を起こす仕事という
イメージの悪さから人材確保が困難な
社会的現象を生む

対象者に及ぼす影響

目先の効率を優先した力任せの介助の
継続で自立を阻み二次障害を
発生させる



健康的な生活を保障するはずの医療・福祉
の現場で間違った介助で
重度化を引き起こす



重度化による現場のケアの困難さと
医療・福祉費用の増大を招くなど
社会的問題も生む



厚生労働省「腰痛予防対策指針」19年ぶりに改定 人力での抱え上げ『原則行わせない』 リフトなど福祉機器の活用促す

改定理由

職場での腰痛：休業4日以上の職業性疾病のうち6割を占める労働災害
4日以上の休業を要した腰痛の発生数は全産業で5323件
うち社会福祉施設は1002件で全体の18.8%を占める
件数も9年間で2.7倍に増加

問われている事

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上げは**行わせないこと**を記述



「行わないこと」ではなく「行わせないこと」
求められているのは管理の体制

組織の腰痛予防対策の目指すところ

『職場の安全衛生水準を向上させる』

そのために、抱え上げや持ち上げなど身体に負担のある業務を見直しノーリフティングケアを実践するとともに、常に安全に働ける職場にするために、リスクマネジメントを実践する職場風土を目指す。

つまり、**労働安全衛生の取り組みであり、安全で働きやすい職場を作ることが目的。**誰もが安心して働ける職場づくりと、その安心して働ける職場にこそ、対象者が安心してケアを受ける環境が整う。

新・腰痛予防対策指針と介護職員の課題を考える

新・腰痛予防対策指針

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し、
原則として人力による人の抱上げは**行わせないこと**

求められているのは管理の体制・・・管理者だけが考えること？



アセスメント・プランニングに携わり、対象者のケア方法を決定することに関わる人が多い理学療法士はこの指針を知り
患者・利用者の自立や二次障害予防を考えるだけでなく、
介護者を守るケア方法を考える必要がある

**自分ができる・している方法を伝えるのではなく、
介護者が安全に行える方法を伝える**

ノーリフト[®]導入のための組織マネジメント

ノーリフト[®] 実践に必要なこと

ノーリフトケア[®]普及のためのポイント

2つのPDCAをまわす

『リスクマネジメント』

リスクとなる業務を抽出してPDCA

『組織体制作りのマネジメント』

体制づくりのために、課題抽出してPDCA

具体的な取り組み手法

ノーリフト[®]をスタンダードにするための組織作りのマネジメント 体制を作るためのPlan→Do→Check→Act

職員の健康管理

腰痛調査 → 分析 ↗ 個別対応・教育
 ↘ 組織的な取り組み

対象者の 個別アセスメント

個別アセスメントに基づいたノーリフティング
ケアプランを立案実施
ノーリフトケアプランナーとケアマネジャーが協働

環境整備

リスク調査 → 分析 ↗ 工夫・教育
 → 改修
 ↘ 福祉用具等導入



教育体制の構築

情報入力 → 知識の習得 → 意識の改革 → 行動変容 → 習慣
キャリアパス：人材育成できる教育体制をつくる

委員会を立ち上げリスクマネジメントのPDCAを実施

理学療法士のノーリフトケア[®]の導入における役割

組織体制づくりのマネジメント

- ☐ リスクマネジメント
低減策の提案
- ☐ 職員の健康管理
腰痛保持者・腰痛予備軍に対しての痛み対策・予防教育
- ☐ 対象者のノーリフトプラン
対象者の自立支援・二次障害予防を考慮し職員の安全を守ることでできるケア手法の決定
- ☐ 教育
身体の基本的な使い方・ノーリフトケア[®]の実践技術指導

ノーリフト[®]具体的マネジメント手法

業務改善に向けたステップ

1. 改善活動の準備



2. 現場の課題の見える化



3. 実行計画を立案



4. 改善活動への取り組み



5. 改善活動の振り返り



6. 実行計画の練り直し

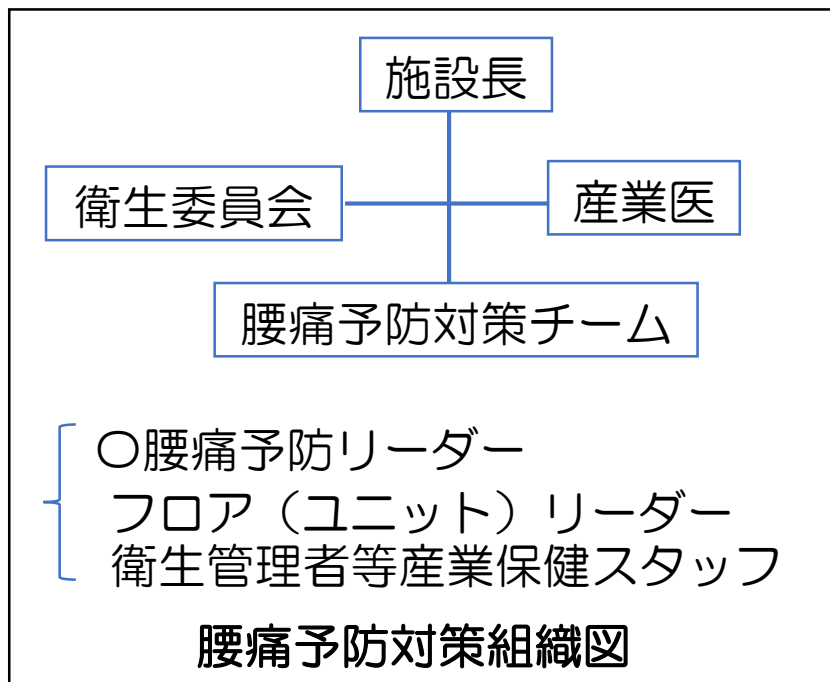
組織の体制づくりは、
業務改善活動のステップで
進める

【厚生労働省老健局が制作した「より良い
職場・サービスのために今日からできること（業
務改善の手引き）より】

改善活動の準備：実施組織を作る

① ノーリフト[®]推進チーム(腰痛予防対策委員会) を立ち上げる

取り組む内容が明確であり、新・腰痛予防対策指針で必要とされている下記のような委員会の立ち上げを目指す



腰痛予防対策チームの役割

腰痛予防対策チームは、安全衛生委員会と連携して、施設の腰痛予防対策の立案やその実施に取り組む。

具体的には、**リスクアセスメントの実施、リスク低減策の立案とその評価、福祉用具の使用に関する研修の企画と実施**、など、労働者に対する腰痛予防に関連した事項の指導や支援にあたる。

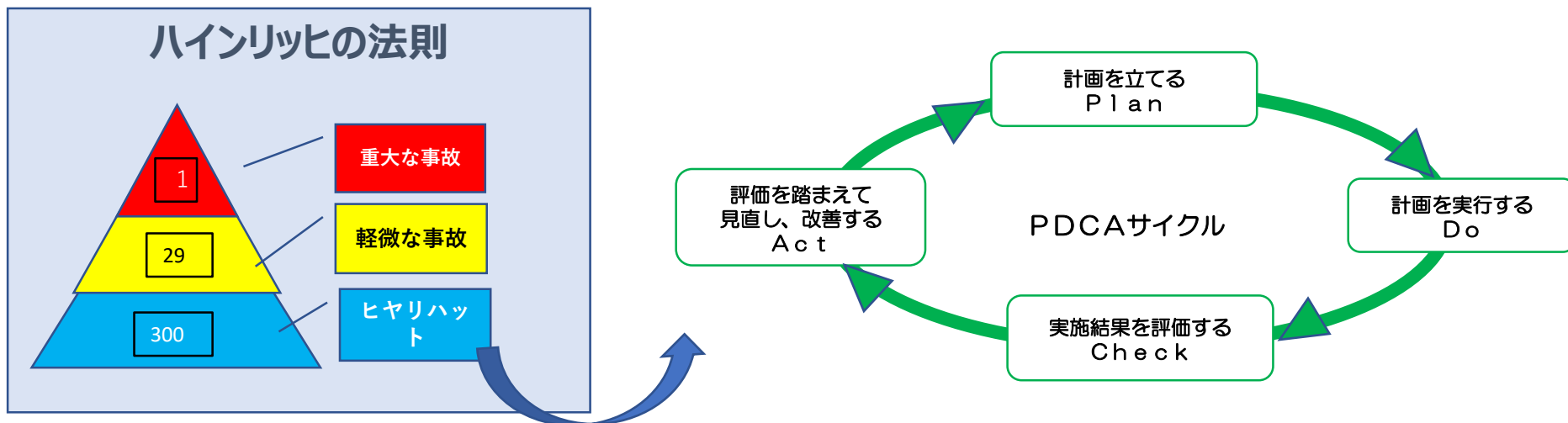
② 経営層から施設・事業所全体への取組開始のキックオフ「ノーリフト[®]宣言」をする

※理学療法士として委員会に参画

腰痛予防のためのリスクマネジメント

目的：事業者が労働者の協力の下に一連の過程を定めて、継続的に行う自主的な安全衛生活動を促進し、**事業場の安全衛生水準を向上させること**

職員全員で実施する日々のリスク抽出
=「ヒヤリハット」を集めPDCAをまわし解決



腰痛予防のためのリスクマネジメント

腰痛予防はリスクマネジメントで対応することが重要



腰痛を引き起こす可能性のある業務の見直しを図り
安全に働ける職場づくりをすることが目的



職員からリスクが抽出され、それを解決する仕組みを
作ることが必要



起ったことに対処するだけでは、
予防はできない。
予防体制を強化するためにはヒヤリ
ハットを集めることが重要

理学療法士の役割
・リスクマネジメントの
仕組みづくり
・リスク抽出
・低減策の提案

腰痛健康調査

職員の腰痛健康調査の流れ

①配置前の職員の健康状態を把握し、その後の健康管理の基礎資料とします。

配置前の腰痛健康調査

配置後の腰痛健康調査

②腰痛定期健康調査の実施と対応

腰痛定期健康調査

分析

常時痛みがあり仕事に支障をきたしている、かなり痛みが続いているなど、緊急性・危険性などによる優先度で分類する

対策
検討（例）

医師の診察
さらなる検査
個別対応・対策

面談など個別対応
悪化させないための
予防策

現状維持
通常の腰痛
予防の教育

結果の確認と記録

予防のためには、腰痛健康調査を定期的に実施することと、リスク者に対してリスク低減のための対応策を計画実施する

理学療法士の役割

- ・腰痛調査の内容決定
- ・個々に対する予防や悪化防止のための低減策の提案
- ・データから組織全体の職員の予防における取組の提案

対象者のケアにおけるリスクマネジメント

リスクの高い対象者への低減策の実践

対象者の抽出：誰のどのようなケアの負担が大きいのか、
職員にリスク調査を実施

アセスメント 分析

身体機能評価と職員への負担を分析

低減策の検討

介助方法の変更・福祉用具ケアに変更

工夫

実施

対策方法を周知徹底して、全スタッフで実践

モニタリング

結果の確認と記録

理学療法士の役割

・すべての介護者が安全に
できる手法で、対象者の
自立支援・二次障害予防
につながる低減策を提案
する

対象者のケアにおけるリスクマネジメント：低減策

アセスメントとプランニングのルール作成

例

全介助	端座位保持不可・ 膝の屈曲拘縮が強い	リフト
		ストッレチャーへは横 移乗ボード
	端座位保持が可能 or軽い支えで可能で あり膝の拘縮が強く ない	移乗ボード
		スタンディングリフト

※一人での抱え上げは禁止

福祉用具がない場合は、複数での介助（身長差がないこと）
「一人の負担が20キロを越さないように配慮」などをルール化

ケア以外のリスクの解決



汚物処理や洗濯物の運搬で…



残飯の処理で…



重たいものを
高いところや
低いところから
移動させる際に…



不良姿勢でのデスクワーク

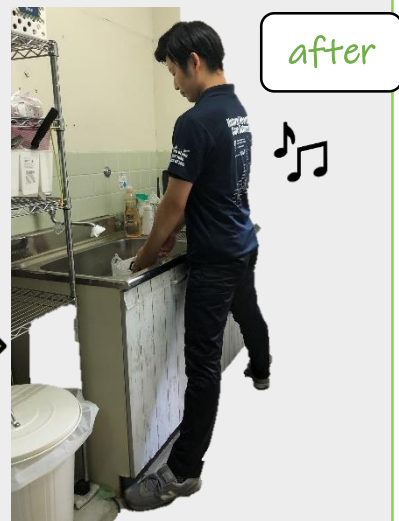
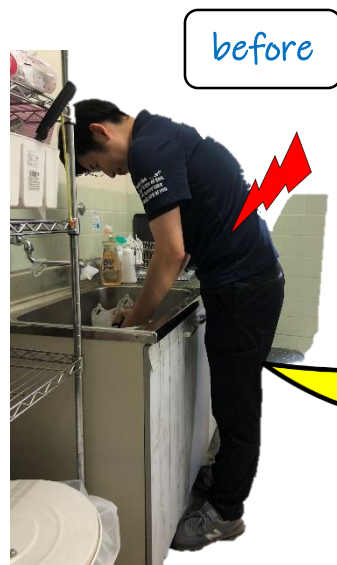


ケア以外のリスクの解決

改善例



腰を曲げる姿勢をとらずに、
姿勢を低くして行う。



脚を開くことによって
高さを中腰をとらない
高さに調整する。

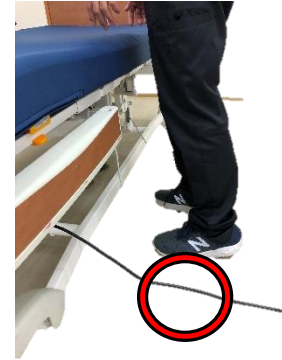


姿勢を低くして、自分の重
心の近くに引き寄せる。

ケア以外の作業においても
リスク抽出をしてPDCAで解決

ケア以外のリスクの解決

改善例



コードや靴は
引っかからない位置に
移動させる

教育リーダーの役割

- ・施設内で研修を行ったけど、現場でやってもらえない…
➡実践していくための「**目的を共有をする**」ことが必要
- ・研修に出席する人は興味がある人だけ…
➡委員会、教育リーダー主体で組織としての研修開催
- ・何から伝えていけばいいのかわからない
➡教育のステップと教育の進捗状況を記す
情報入力⇒知識入力⇒意識改革⇒行動変容⇒習慣化

研修することが目標になっていないか
教育・人材育成になっているか

教育リーダーの役割

技術教育リーダーは何をする役割？

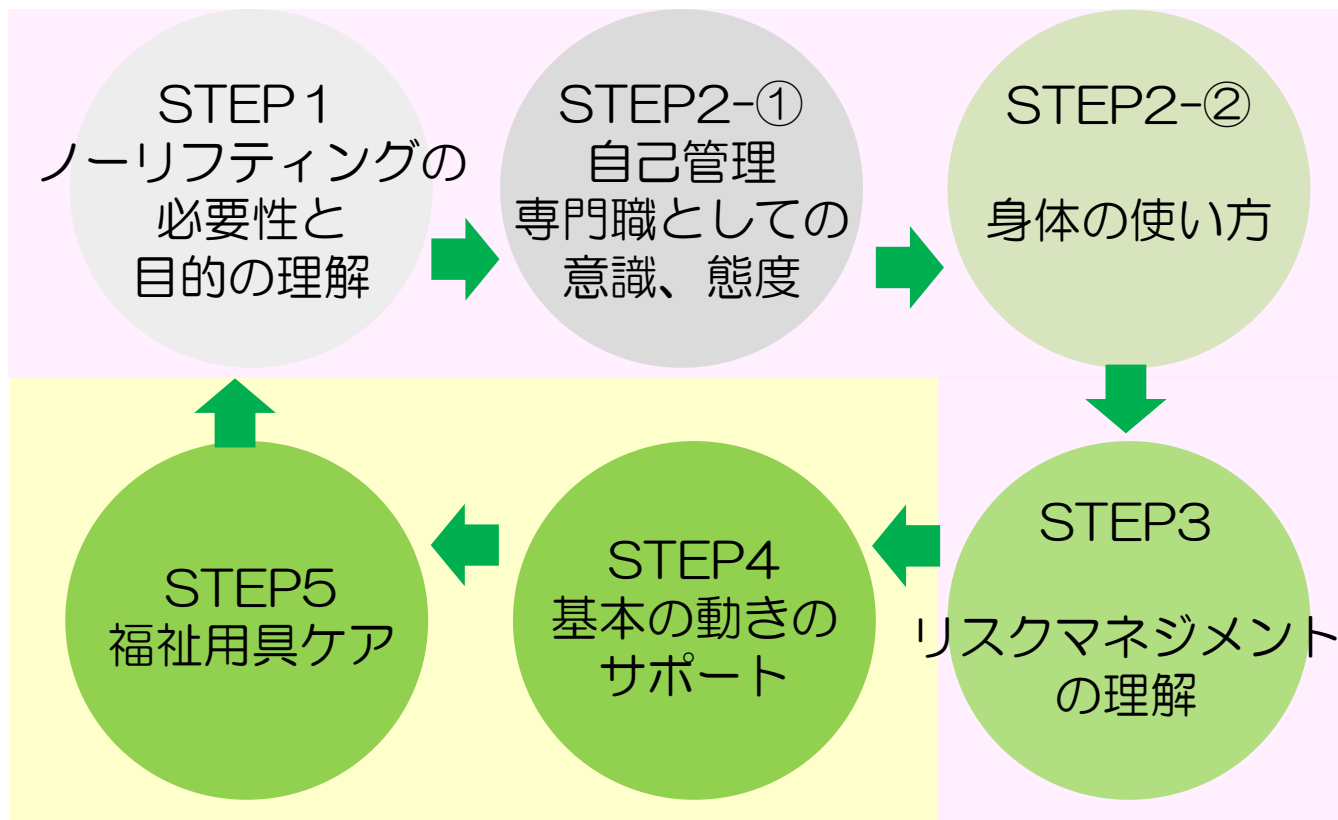
研修をすることが目的ではなく、全職員にノーリフティングの取り組みを習慣づけてもらうための、教育体制をつくり管理していく重要な役割

教育リーダーがしっかりと理解・指導できることはもちろん必要であるが、リーダーが行うべきことは、全職員を対象として、いつ、どこで、誰が、何を使って伝えるかを計画し、進捗状況を管理していくこと



教育内容

ノーリフティングの目的と理解、自己管理の方法、技術習得など、STEPに分けて教育する。
まずは指導できる人材を養成する。ピンク色のところは**全職員が対象**に実施する。
全て合格している人も含めて「**1年に1度はチェックを行う**」「**新入職員や長期休暇明けの職員への教育**」など体制をつくる。



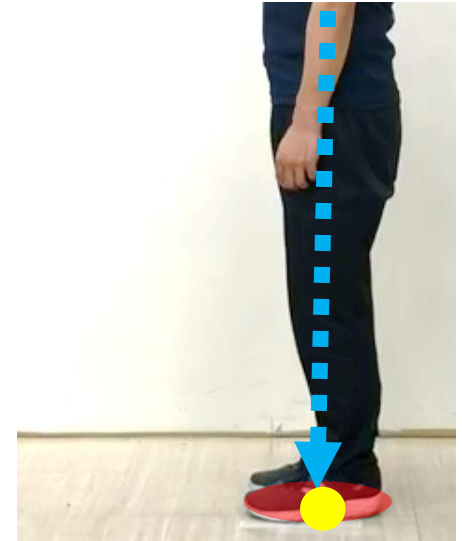
STEP2 自己管理 身体の使い方

中腰姿勢とは どのような状態か？

身体の使い方によっては腰痛のリスクにも、予防にもなります。我々は普段耳・肩・股関節・膝・足首などが一直線上にある立位では、両足を囲んだ支持基底面の中央に重心線が落ち、負担の少ない安定した姿勢となります。しかし、重心線が支持基底面中央から外れると(中腰姿勢)バランスを崩さないように筋肉が強張り、その部分にストレスがかかります。これを繰り返すことで痛みが発生してきます。

理学療法士の役割

・何がいけないのか、単なる
手技・技術ではなく、体の使い
方の基本と考え方を伝える



STEP2 自己管理 身体の使い方

不良姿勢にならないための工夫



足の位置をそのままにして身体をひねって作業をすることで腰部など関節には大きなストレスがかかります。



足の位置・向きを変えて、足先・へそ・鼻が手の方向を向くように身体の使い方を変えることで腰部への負担を減らします。



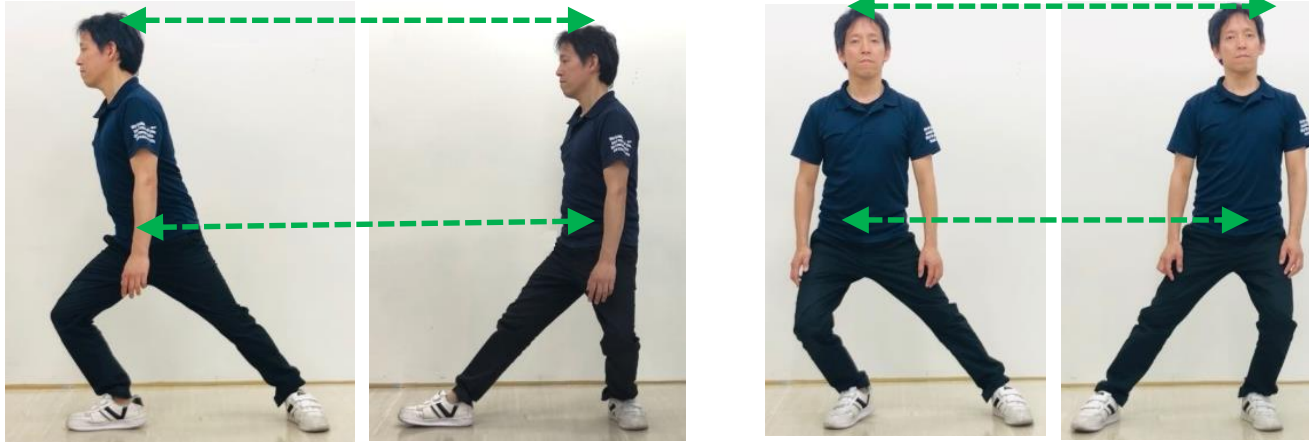
同じところに立って無理やり手を伸ばしてケアや作業をするのではなく、その位置に近づくようにこまめに移動することも大切です。



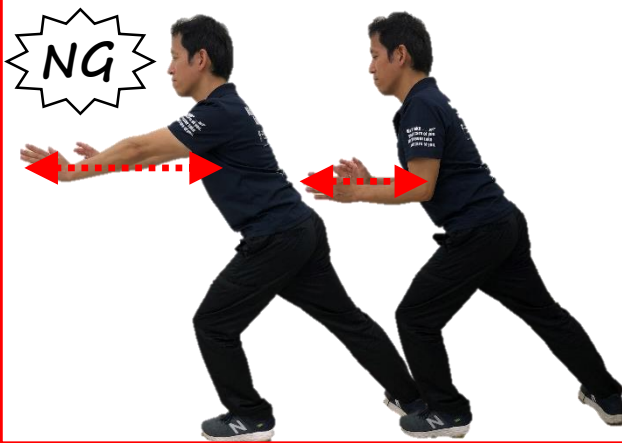
介助者から離れた部分のケアを行う際は、後ろの片足を上げ前方の脚に体重を移したりベッド上に手をつくことで支持基底面を変えて腰部の負担を減らします。

STEP2 自己管理 身体の使い方

体重移動で作業を行えるようにしましょう



身体に負担をかける不良姿勢を無くすためには、体重移動で動くことが必要です。左右・前後の体重移動をしっかりと下肢で行えるようにトレーニングしましょう。



押したり引いたりする場合も手の力だけで行わずに、体重移動を用いて行います。手のリーチが変わっていないか注意してください。

STEP2 自己管理 身体の使い方

改善例

before



after



手をつくことで支持基底面が広がり、後ろの脚を浮かせることで重心線が面の中心に移る。

before



after



キャスター付きの超低床椅子などを使用することで負担なくケアが行える。

before



after

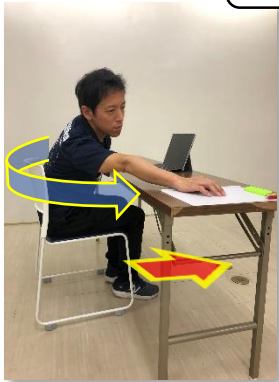


介助者の大腿部に対象者の足をのせてもらい介助者は低い姿勢で介助を行う。

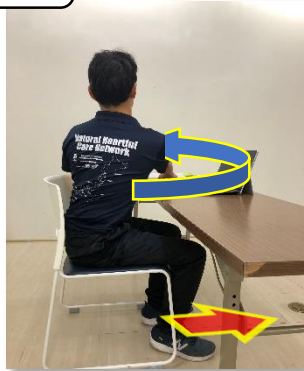
ケア中の姿勢を見直すことで、リスクを減らすことにつながります。

STEP2 自己管理 環境を変える

before



改善例



before



before



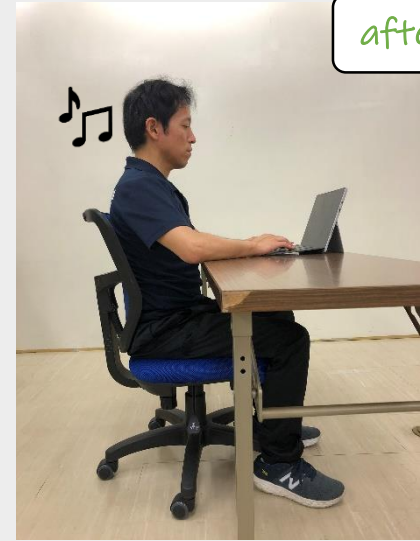
after



after



after



可動式の椅子に変えることで、体幹の捻じらなくても身体の向きを変えることができたり、背もたれにしっかり体重を預けて正しい姿勢で座ることができます。

人材育成のための取り組み：福祉用具ケア

スライディング
グローブ



トランスファーシート

上下移動



横移動



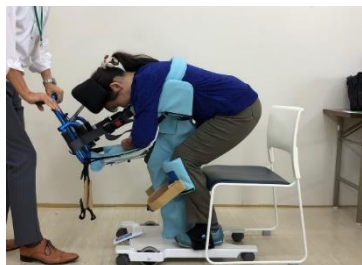
トランスファーボード
移乗



リフト移乗



スタンディング
リフト移乗



理学療法士の役割

- ・導入用具を決定
- ・ケア、用具の選択
- ・福祉用具ケアの手法の指導

ノーリフト[®]導入の効果と理学療法士の役割

ノーリフト®で得られる結果

高知県地域福祉政策課人材対策室による高知県下の実施状況のアンケートの回答より：平成30年10月

- ❖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

組織の中での理学療法士の役割

組織体制づくりのマネジメントに参画
低減策の提案
教育

etc・・・

ノーリフトケア[®]の導入の取り組みと理学療法士の役割

リハ職へのヒアリング

ノーリフティング導入前の状況

個別の機能訓練のアプローチを主体として実施

- ・対象者の自立支援・二次障害予防に努力するも結果は低く重度化することも多かった
- ・個別アプローチが忙しく、ケアへの介入の時間が取れず、機能訓練で実施していることがケアで生かされるようにつなげることができなかった
- ・他職種からケア相談が少なかった

変化

組織マネジメント・ノーリフトケアの導入に関与することへの結果

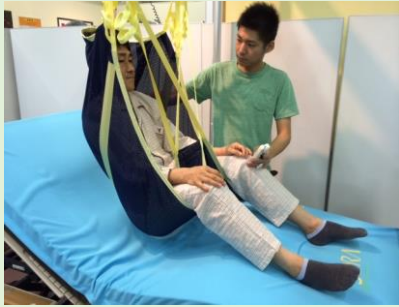
ノーリフティング導入後の状況

組織マネジメントへの参入・ケアのプランニング・教育を主として担当

- ・ケアの手法を決定すること、ケアを変更することで、リハ職として個別のアプローチの時間は大きく減少したにも関わらず、対象者へは成果がでるようになった
- ・多職種からの相談が増えた⇒ケアに介入することでリハ職の専門性が理解された
- ・マネジメントに参入することで、人材を育成する教育の体制づくりや、アセスメントプランニング、福祉用具の選択導入など組織で取り組むことの業務改善をリハ職の視点を生かして提案できるようになった

介護職員の生産性向上に向けた理学療法士の役割

ノーリフト



センサー
マットレス

センサーコール

ケアカルテ

インカム



無駄な動線・行動を省き、効率よく、
クオリティー高いケアを目指す！

「対象者にとって必要な自立支援・
二次障害予防のサポート」
「職員にとって安全なサポート」
「業務効率の良い手法」



「誰が実施しても安全・安心、対象者に
とってもクオリティーの高い手法」



理学療法士は
これらを総合的に検討提案できる職種

- ・ 対象者のみを見るのではなく、組織全体を見る
- ・ 継続可能な組織づくりに参画することで、対象者への安定したアプローチが可能になる

間接支援の重要性と効果の大きさを知る

「個」で結果を出すことから「チーム」で
成果を出すアプローチへの変更

- ・利用者のQOLを上げるための施設全体のマネジメント
⇒マネジメント力の向上
- ・多職種力を引き出しチーム力を向上させる
⇒教育指導力向上
- ・介護者、対象者双方を守ることのできるアセスメント、
プランニング立案をする力

組織力を向上させることで利用者のQOL向上が図れる理学療法士に！！

視聴お疲れさまでした。