

「ノーリフティングケア」の普及と課題

大胡 滴、酒井 梨恵子、深柄 春奈、山崎 智加、吉川 初、氏家 彩織、島田 理穂

I 目的と意義

近年、ノーリフティングケアが日本でも注目されている。その背景には、福祉・医療に関わる方々の慢性的な腰痛が問題になっていることや、抱きかかえをしないケアが利用者の拘縮や褥瘡の予防に効果的であることなどが明らかになってきたという事実がある。

介護業界はいま深刻な人手不足である。ノーリフトのケアには、腰痛が職業病として認識されるような現場の状況を改善し、敬遠されがちな介護職のイメージを変える可能性がある。また、日本では当たり前のように高年齢者や心身障害者の拘縮や褥瘡の予防の一助になる可能性もある。こうしたノーリフティングケアの可能性を検討し、普及について考えていくことを目的に、実習を行った。また、ノーリフトによる腰痛予防は、ケアの質をも変えていく可能性を秘めており、今後医療の現場に出ていく私たちがノーリフティングケアについて知り学ぶことは、大きな意義があると考えた。

II 方法と対象

方法 1. 文献により各地での取り組みや今後の課題を調べた。

方法 2. ノーリフティングケアの講習会に参加し、介助に関わる参加者にアンケートとインタビューを実施する。参加した講習会とそこで実施したアンケートの内容を以下に記す。

1) アンケートを実施した講習会

ノーリフトケアを促進するための講習会を以下の日程で 2 回実施した。

(1) 2019/7/5 びわこ学園障害者支援センター「えがお」(長浜)

(2) 2019/7/11 やまびこ総合支援センター (膳所)

講師として「一般社団法人ナチュラルハートフルケアネットワーク滋賀なちゅは」の介護福祉士の方々が講演され、我々学生は会場設営や案内、アンケートの配布や簡単な補助などを行った。また、講習会に参加するにあたり、事前に学内で講師の先生からノーリフトに関する指導を受け、その内容を踏まえてアンケートを作成し、配布した。

講習会では数名ずつでグループになってもらい、実際に介助する側、介助される側を体験してもらう形で実施した。内容は以下の通り。

(1) 力任せのケアによる影響、腰痛予防の姿勢、触り方、寝返り

(2) シート・グローブ (使用する理由、部位、姿勢、注意点など)

2) アンケートの内容

講習前と講習後の 2 種類配布した。内容は以下の通り。

(1)講習前：年齢/性別、職業/所属施設、参加の動機、腰痛の有無、褥瘡の経験、苦勞している介助動作、シートを使ったヒヤリハット事例、グローブ・リフトを知っているか、シートを知っているか→知っている場合は次の項目を5段階評価；褥瘡予防に有効だと思うか、安全性を高めると思うか、身体的負担を減らすと思うか、腰痛予防につながると思うか

(2)講習後：次の内容を5段階評価

- ①褥瘡→起こりやすい部位や動作について理解できたか
- ②グローブ→圧抜きや体位変換に有用だと思うか
- ③シート→褥瘡予防に有効だと思うか、安全性を高めると思うか
- ④身体的負担を減らすと思うか、腰痛予防につながると思うか、
- ⑤介助する側として使いたい、介助される側として使いたい

自由記述として、実際に介助される側を体験して感じたこと、知りたい手技、講習会の満足度、感想、意見などを聞いた。

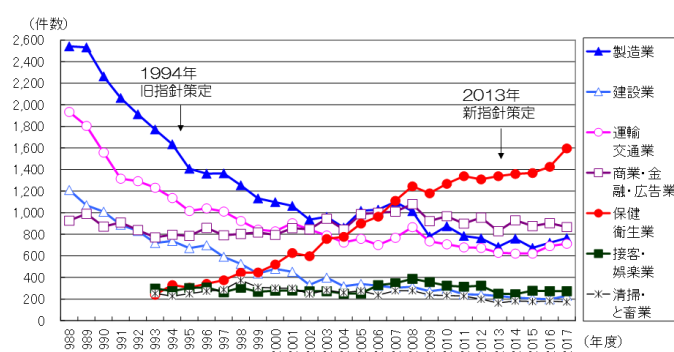
Ⅲ 結果

結果 1.

1)介護・看護領域における腰痛の現状

腰痛は働く人の多くが罹患する職業性疾患である。日本における主要業種別の業務上腰痛件数の推移をみると2000年の段階では上位三位を占めていた製造業、運輸業、商業は近年横ばいまたは減少している一方で、保健衛生業は一貫して増加しており、2000年と2017年で比較すると約2.5倍になっている。これは製造業などでは作業の機械化、取り扱う物の軽量化、作業環境の整備を通じて腰痛予防が進んだのに対して人を相手とする看護・介護領域では対策が遅れていることが関係している。これには機械を使って人を扱うことは人間味にかけるといった意見や機械を操作して行うケアは時間がかかるという意見が多く存在しているということが原因の1つとして挙げられる。

主要業種別の業務上腰痛件数（休業4日以上）



※厚生労働省「業務上疾病発生状況等調査」より埴田が作成

現在、医療・介護現場で行われている抱きかかえ・持ち上げ・引きずりなどの力任せのケアはケアする側には腰痛の原因になり、ケアされる側には褥瘡や拘縮の原因となっている。これらケアする側、ケアされる側の両方の要因がケアの質を低下させている。働く人の腰痛を予防することは看護・介護領域での人材確保の観点からも重要である。

ノーリフティングケアを行うことで拘縮が改善された例、仰臥位を取れない方が仰臥位をとれるよう

になった例も報告されている。

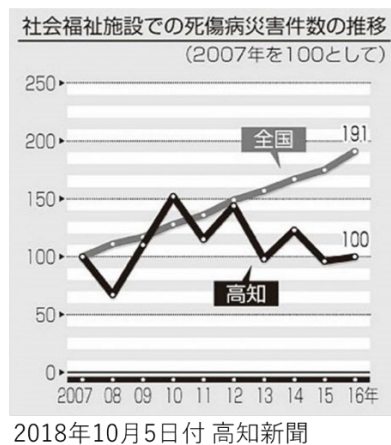
2)日本でのノーリフトケアの普及

日本では、労働による腰痛の予防のため、1994年に「職場における腰痛予防対策指針」策定されたが、ここではノーリフトケアについて言及はなかった。しかし、休業4日以上業種別腰痛件数は、保健衛生業のみ顕著に増加したため（10年間で2.7倍）、2013年に「職場における腰痛予防対策指針」を改訂し、介護作業の適用範囲の拡大及び内容の充実を図った。具体的には、適用範囲を「『重症心身障害児施設等における介護作業』から『福祉・医療等における介護・看護作業』全般」に拡大し、「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ないこと」を記述した。

しかしながら、この「職場における腰痛予防対策指針」には法的拘束力はないため、日本の医療・福祉現場においてノーリフトケアは十分普及しているとは言えないのが現状である。

日本ノーリフト®協会が設立されたのは2009年である。オーストラリアに留学していた看護師の保田淳子さんが、ノーリフトの普及したオーストラリアの医療現場を目の当たりにし、「日本にノーリフトを伝えようと決意した」ことがきっかけで設立された同協会は、設立以降、セミナーや講演などの普及活動から、腰痛関連の調査、福祉器具開発の実証協力など多岐にわたる活動を行っている。

日本の中で、最もノーリフトの普及が成功しているのが高知県である。2014年に福祉機器の導入に対する補助金を創設したのを初め、ノーリフトケアの研修などの取り組みも行われており、現在、県の3分の2の施設がノーリフトを実践している。また、2017年には全国初の「ノーリフティングケア宣言」も行われており、県全体としてノーリフトケアの普及への姿勢が見られる。今回の実習でお世話になった、「ナチュラルハートフルケアネットワーク（なちゅは）」のメンバーの方も、高知県でノーリフトケアの研修を受けたという。



この高知県の取り組みの背景には、県全体の深刻な高齢化による介護要員の不足がある。この不足を補うために、腰痛による離職者を減らして介護人材を確保しようとしてノーリフトケアが着目された。実際、全国で唯一、高知県のみが腰痛による災害件数が増加していない。

一方の滋賀県の社会福祉法人では、びわこ学園が県で唯一、ノーリフトケアを実践している法人である。この法人施設での成功や、全国的なノーリフトケアの知名度の向上により、他の施設職員のノーリフトケアへの関心も高まっている。今回の長浜、膳所での講習会の盛況ぶりからも、そのことがうかがい知れよう。

更に、来年度からは介護士の指導要綱にノーリフトケアの項目が追加されるなど、福祉の現場ではノ

ーリフトケアは市民権を獲得しつつある。対照的に、看護師や医師などが主に従事する医療現場では未だノーリフトケアの認知度は低く、ノーリフトケアについての教育の機会もない。滋賀医大病院でも、ノーリフトケアの全面導入はされていないという。

結果 2.

ノーリフティングケアの講習会に参加し、参加者にアンケートとインタビューを実施した。集計した結果を以下にまとめる。

1)実施日と回答者

(1)実施日 2019/7/5, 2019/7/11

(2)回答人数 51 人

(3)性別 女性：33 人、男性：18 人

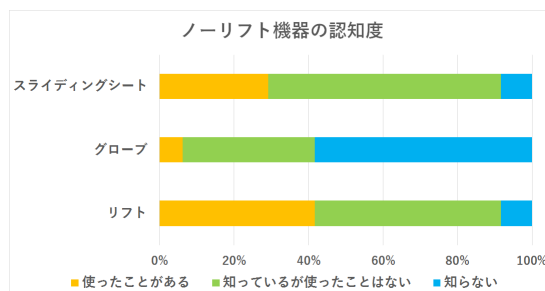
(4)年代 20 代：5 人、30 代：14 人、40 代：20 人、50 代：9 人、60 代：3 人

2)腰痛の経験の有無

(1)あり…73%(このうち介助が原因は 49%、原因不明が 24%)

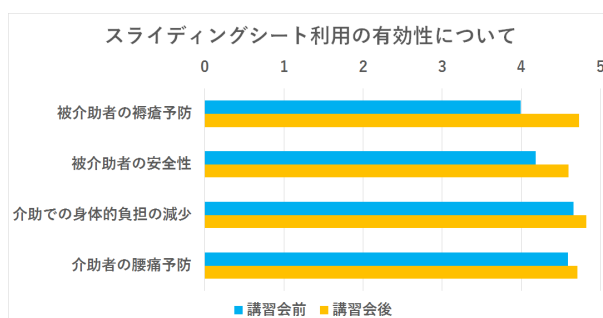
(2)なし…27%

3)ノーリフト機器の認知度



スライディングシートとリフトについては知名度が 90%を超えており、比較的を使用した経験のある人も多かったが、グローブについては知名度が 4 割ほどであり、ほとんどの人が使ったことがなかった。

4)スライディングシート利用の有効性



講習会を通して、どの項目も点数が上昇したことが示されている。

5)スライディングシートの必要性

(1)介助者としてシートを使用したい…96.4%

(2)(解除される側を経験して)被介助者としてシートを使用されたい…93.0%

IV 考察

ノーリフティングケアを取り巻く現状(結果 1)と現場お声や思い(結果 2)について、それぞれ考察を行った。

1. 結果 1(文献での調査)についての考察

ノーリフティングケアの現状を踏まえ、導入への課題について文献やインタビュー結果などを用いて考察した。以下 5 点の課題を挙げる。

1)教育と現場の解離

現状教育と現場が結びついておらず、教えられても実践の場が無い、あるいは現場で使いたくても正しく教えられる人がいないといった問題がある。正しい使い方や、必要性、なぜ使うのかの根本の考え方を知ってもらうためには順を追った複数回の、継続的な研修会が必要である。これには国や行政単位での取り組みが必要であると考えます。

2)介護職の構造的な課題

介護の現場では正規職員が少なく、非正規職員が多い。平成 29 年度介護労働実態調査によると介護職員の約 40%、訪問介護員に至っては実に約 75%が非正規職員となっている。この非正規職員は短期間で入れ替わり、かつ介助の研修なく入って来ることも多いため、知識・技術の蓄積ができない、しにくいといった問題がある。

	正規職員	非正規職員
介護職員(n=92,781)	59.7%	39.8%
訪問介護員(n=40,093)	24%	74.4%

(平成 29 年度介護労働実態調査)

3)現場の人的な課題

日本では人の手による温もりある介護へのこだわりが強く、機械を使うことに抵抗がある方が多い。また、長く抱きかかえて介助を行ってきた方にとって、新しい考え方の介護方法や使ったことない道具を取り入れることは、受け入れがたいことでもある。さらには、医師がノーリフティングケアを知らない、理解がないといったことも導入の阻害となりうる。

4)技術的な課題

拘縮の形や、体重のかかる場所が異なるなどでリフトやシートの最適な使い方は一人一人異なる。これによってどうしてもノーリフティングケアの導入時には一つ一つの作業に時間がかかってしまい、今までできていたことが時間内にできなくなってしまうことがある。しかし、長期的な視点で見れば利点が多く、短期的な視点ではなく長期的な視点でもって導入を進める必要があることを教育する必要がある。

5)家屋の構造的な課題

個人家屋におけるリフトの導入には、日本の家屋における畳や狭さが大きな課題となる。畳の上ではリフトが沈んでしまい動かすににくい、敷居などの段差があるとリフトは段差を越えられないため敷居を越えることができない、部屋が狭くリフトを十分に動かせるだけのスペースがない、また廊下幅も狭く十分にリフトを操作できないといった問題がある。これらの問題を解決するには家屋の改装工事は必須である。

2. 結果 2(アンケート調査)についての考察

実施した 2 階のアンケート結果を踏まえ、介護現場の現状とノーリフティングケアの意義について考察した。

4 人中 3 人の介助者が過去もしくは現在に腰痛を抱えていることがわかった。そのうち、3 人に 2 人

は介助が原因であるとしていることで、やはり腰痛が介護職・看護職の職業病であることが示される。受講前よりも受講後の方がノーリフトをサポートする道具の有効性の認識が上がっていることが示されており、講習会が参加者にとって理解を深める意義のあったことが表れている。

ただ、受講前の時点で有効性の点数が高くなっているのは、「すでにスライディングシートを導入している施設の職員が多数参加していたこと」や「講習会に参加するのはスライディングシートに関心のある人が多いと考えられること」などが理由として考えられる。

V 結論

ノーリフティングケアの導入への困難は多くあるが、介護の持続性やケアの質の向上の鍵となり、導入は介護する側もされる側双方のために必要不可欠のものであると言える。

そして、このノーリフティングケア導入への動きが加速してきている。また、現場で働く人たちのノーリフティングケアを求める思いが強いことも、講習会を通して肌で感じることができた。そのため、ノーリフティングケアはこれからますます広まっていくと考えられる。

医療現場でのキーパーソンは医師である。その医師がノーリフティングケアのもたらす多くの実益を知らずにいて、その普及の妨げとなることはあってはならない。医師がその重要性を知っておき、ノーリフティングケア導入に積極的に関わることが重要である。

VI 謝辞

本実習を進めるにあたり、終始多大な助言とサポートをしていただいた指導教官の埜田和史准教授をはじめとする社会医学講座衛生学部門の皆様には厚く感謝を申し上げます。

また、山口路子さんをはじめとするなちゅは滋賀(ナチュラルハートフルネットワーク)皆様には、多くの助言だけでなく、事前の研修会の講師や講習会での講師をしていただきました。加えて、長浜での研修の際には送迎までしていただきました。本当にありがとうございました。

びわこ学園関係者の皆様には、事前の見学から当日の施設の提供、講演会での多大なご協力を賜りました。御礼申し上げます。

そして、本実習の趣旨を理解し快く協力してくださった講習会の参加者の皆様に心から感謝致します。

VII 参考文献

1. 医学出版『WOC Nursing』2014年2月号
2. 株式会社ワールドプランニング『つらい介護からやさしい介護へ』小島ブンゴート孝子著、2006年10月発行
3. HELPMAN JAPAN、2018年4月23日付け
<https://helpmanjapan.com/article/7463>
4. 高知新聞、2018年10月9日付け
https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/kaigo/kaigorobot/kaigorobotNews/20181009_103900.html
5. 『ノーリフティングケア宣言』、高知県地域福祉部地域福祉政策課、2018年3月発行
<https://www.welplaza.or.jp/pdfs/pamphlet-no-liftingcare.pdf>

6. 『職場における腰痛予防促進について』、厚生労働省労働基準局長、平成 25 年 6 月 18 日通達
<https://www.jaish.gr.jp/anken/hor/hombun/hor1-54/hor1-54-36-1-0.htm>
7. 職場における腰痛予防対策マニュアル、中央労働災害防止協会、平成 25 年 10 月
https://www.jisha.or.jp/order/member/pdf/c14_0017_1.pdf