

# 「ノーリフティングポリシー」

## ～働く環境＝ケアの質～

～変えられないを変えていく～  
一般社団法人 日本ノーリフト協会  
代表理事 保田 淳子



## 日本ノーリフト協会の成り立ち



1998年 ———→ Australian Nursing Federation ノーリフティングポリシー

看護や介護職の腰痛予防対策として  
「押さない・引かない・持ち上げない・ねじらない・運ばない」を宣言

- 2009年 ———→ 日本ノーリフト協会 設立 ノーリフティングポリシーを紹介
- 2010年 ———→ 「日豪国際フォーラム」大会長 埴田和史 先生 (滋賀医科大学)
- 2012年 ———→ 6000人の看護や介護職の腰痛調査を実施
- 2013年 ———→ ノーリフトケアコーディネーター養成講座プログラム検証  
文科省RISTEX「経験価値の見える化を用いた共創的スキルe-learningサービスの研究と実証研究」
- 2016年 ———→ 日本版ノーリフトケアコーディネーター養成講座開始

© NO LIFT 2019

2

## 設立趣旨



ノーリフトに関わる人が、

1. 看護や介護に関わる人の腰痛を職業病としてあきらめない
2. ケアのプロとして予防と対策を実施できるようになる
3. 腰痛予防対策をツール（よい機会/チャンス）として、医療や介護現場に労働安全衛生マネジメントを定着させる
4. 褥瘡や拘縮の悪化、寝かせきりをなくす
5. プロとして、ケアを業務にしないようにケアの質を再検討する

ノーリフト（腰痛予防対策）を通して伝えることを目的とし組織を設立いたしました。

© NO LIFT 2019

3

## 設立趣旨



日本ノーリフト協会は、腰痛予防対策をリフトなどの機器を使うことを推進しているわけではありません。あるいは、ノーリフトの導入を協会の活動目的としている訳でもありません。

介護ロボット、機器や福祉用具は、あくまでもケアに関わるプロが活用する1つの道具でしかありません。ノーリフトや他のどんな移乗介助方法もこれはあくまでの必要であろうと思われるケアを考えるための道具です。

どのようなケアを提供することがよりよいのか、ご本人のサポートにつながるのか、あるいは道具があるからこそ自立できることがあるのか？  
ケアのプロとして、腰痛を対処療法でなく、予防対策として実施する知識や戦略をもつことによって、今までのケアも見直すきっかけを作れるようになること、そして、1人で完璧にしようと抱え込むのではなく、ケアを受ける側の自立をサポートするために、自分の周りにおける資源（人・物・環境あるいは制度など）を多様に活用できるケア提供者になることを目指しています。

© NO LIFT 2019

4

## 活動ミッション ～変えられないを変えていく～



腰痛予防対策を通して、看護や介護に自分たちの力で

「現場を変えることができる。」

腰痛は「職業病で仕方ない」とあきらめていたプロや  
ケアに関わる人たちに、ノーリフトを通して、実感できる働く  
環境の改善を支援し、自分たちの力で「現場を変える」  
小さな成功体験ができるように活動する。



## 活動内容 と 実績



～現場を変える小さな成功体験を目指し～



活動内容

- ☆普及☆ セミナーや講演  
ノーリフトケアコーディネーター養成（1800名2018年1月）
- ☆定着☆ 施設や病院コンサルティング  
NLCCDアドバンスコース  
地域無料介護相談会、ノーリフト体験セミナー
- ☆継続☆ 腰痛関連調査、インシデント調査  
グッドプラクティスデータベース  
介護ロボットや用具の開発実証協力

## ノーリフト® = No Lifting Policy ノーリフティングポリシー

1998年

オーストラリア看護連盟ビクトリア支部

Australian Nursing Federation (ANF)



＜定義＞

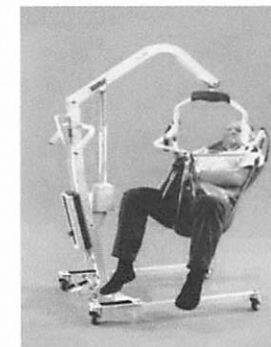
押す・引く・持ち上げる・ねじる・運ぶ  
人力のみで行うことを絶対に禁止する

日本ノーリフト協会に許可なく転用・複写することを禁止します。

## 持ち上げる＆ねじる から リフトで移乗



動くことが難しくなってきた場合でも、寝かせきりでなくリフトで移乗



## 身体アセスメントに基づいたノーリフトケア®

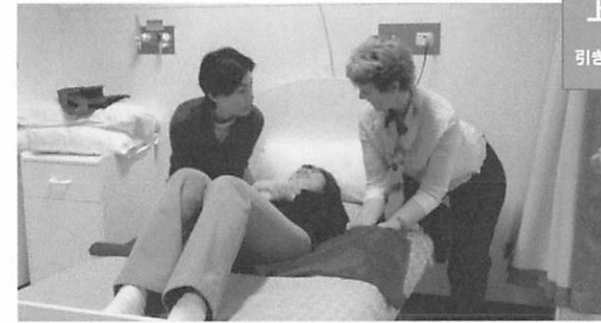


スタンディング



ベッドで座れる・少し立てそうな場合も、無理に介助者が持ち上げずスタンディングマシンにて起立の支援

## ノーリフトで活用する福祉用具 スライディングシート



上下移動や体位変換  
引きずらないので褥瘡予防にもなる

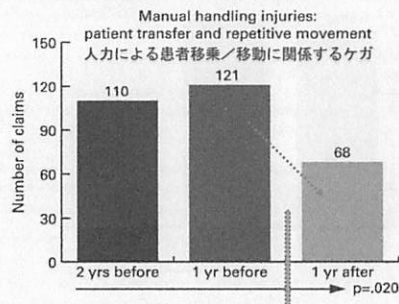
介護度や自立度のアセスメントを実施し、必要な用具を活用する

## ノーリフト導入の結果1(豪州)

Source: Department of Human Services Melbourne Victoria, October 2002



Most Injuries Occurred during Manual Handling tasks.

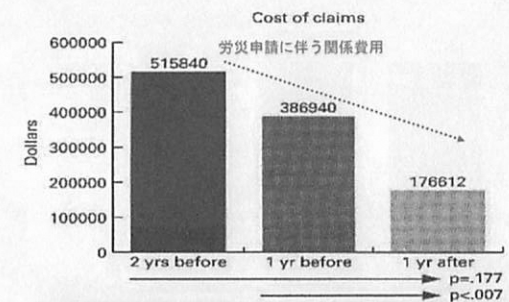


## ノーリフト導入の結果2(豪州)

Source: Department of Human Services Melbourne Victoria, October 2002



Claims Costs Were Reduced.



2年前	A\$515,840 (¥41,267,200)	66% ↓
1年後	A\$176,612 (¥14,128,960)	1ドル=80円

## ノーリフティングポリシー導入結果



2002年 オーストラリアビクトリア州政府

### ケア提供を受ける側の利益

皮膚の損傷がなくなる、移乗時の不快軽減、

転倒や転落の危険、**寝たきりによる**合併症の予防

### スタッフの利益

痛みや身体負担が軽減する、ケア提供がはっきり掲示される

### 政府や経営者側の利点

労災申請や治療費削減、**人材不足の解消**、統一したケア提供

**口コミによる求人や利用者の増加** インシデントの発見が容易になる

## 職場における腰痛予防対策指針



### I 重量物取扱い作業

#### 2 人力による重量物の取扱い

(1) 人力による重量物取扱い作業が残る場合には、作業速度、取扱い物の重量の調整等により、腰部に負担がかからないようにすること。

(2) 満18歳以上の男子労働者が人力のみにより取り扱う重量は、体重のおおむね40%以下となるように努めること。...

女子は 男性の60%とする。

(3) (2)の重量を超える重量物を取り扱わせる場合、適切な姿勢にて身長差の少ない労働者2人以上にて行わせるように努めること。この場合、各々の労働者に重量が均一にかかるようにすること。

**50Kgの40%以下=20kg以下**  
**女性は、その60%以下**

平成21年4月9日 職場における腰痛予防対策～抜粋～作業態様別の対策として  
「特別養護老人ホーム等における介護に係る腰痛の予防」も記載あり

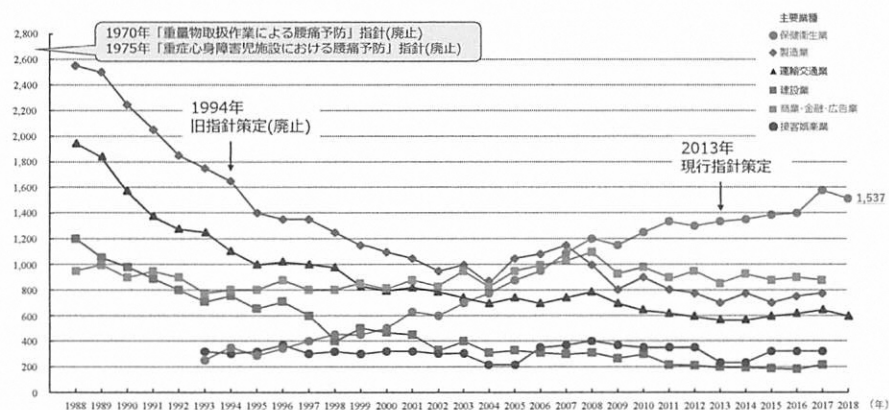
## 職場における腰痛予防の取組を！ 報道発表資料 厚生労働省



今回の改訂版においては、介護・看護作業による腰痛を予防するために、福祉用具を積極的に使用していくことによって、作業姿勢や動作についての見直しを行うべきということにした。特に、抱き上げに関してなどは、「労働者の腰部に著しく負担が掛かることから、リフトなどを積極的に使用し、原則として人力による抱き上げは行わないこと」と明記している。

平成25年6月18日

## 主要業種別の業務上腰痛件数（休業4日以上）



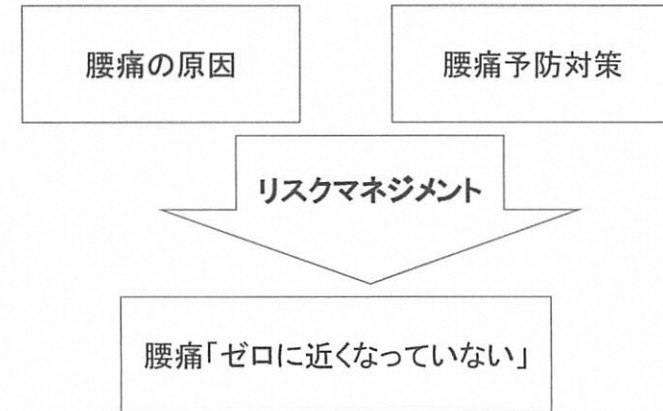
※厚生労働省「業務上疾病発生状況等調査」、中央労働災害防止協会「介護・看護職場の安全と健康ガイドブック」より岩切幸氏（労働安全衛生総合研究所）作成





- ボディメカニクス
- 腰痛予防ベルト
- 体力／筋力アップ
- テクニック／技術不足
- マッサージ／接骨院

個人で行っている対処療法



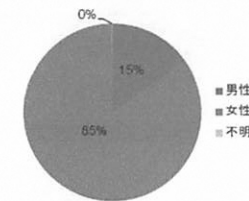
## 日本の介護・看護職の身体負担軽減に関する調査2012年



## 基本情報

■ データ総数 = 6045件

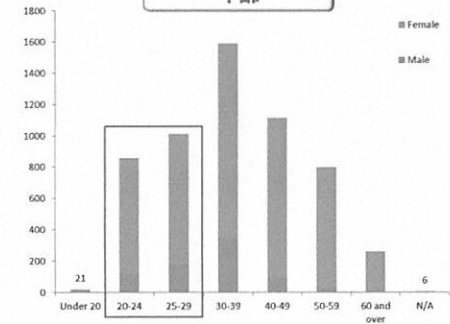
### 性別



### 身長と体重

	平均身長
男性	170.0
女性	157.5

### 年齢



	平均体重
男性	65.6
女性	52.7

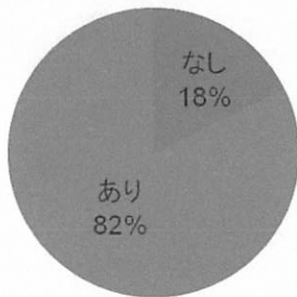
## 身体の痛みについて

看護職 n=2206人  
介護職 n=3800人

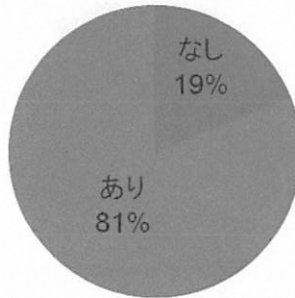


Q. 看護/介護職についてから、頸部・肩・腕・腰部に痛み・違和感があったことがありますか？

介護職 CW



看護職 Ns



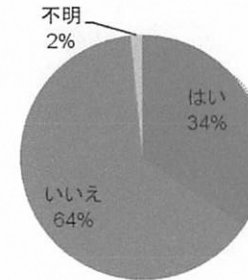
## 職場の支援体制

看護職 n=2206人  
介護職 n=3800人

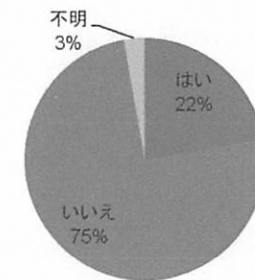


Q. 痛みや違和感などの症状があった時、職場の管理職に伝えましたか？

介護職 CW



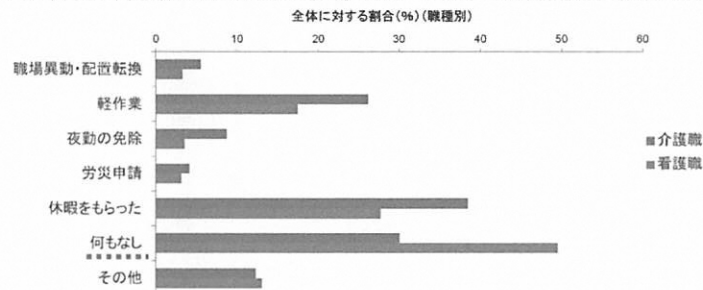
看護職 Ns



## 職場の支援体制



Q. 痛みや違和感を管理職に伝え人：職場では、どのような対処がありましたか？



「その他」の回答例：

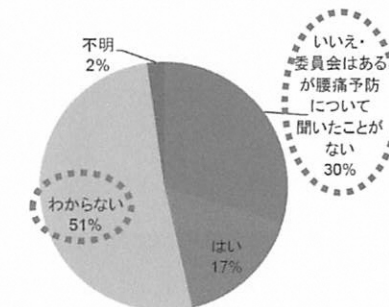
- 病院に連れて行ってもらった
- コルセットをもらった
- 無理しないように声をかけてくれた
- 介助を代わってくれた
- 受診をすすめられた
- マッサージをすすめられた
- アドバイスのみ
- 共感・なぐさめられた・・・
- 日常会話で終了

## 職場での取り組み

n=6006人

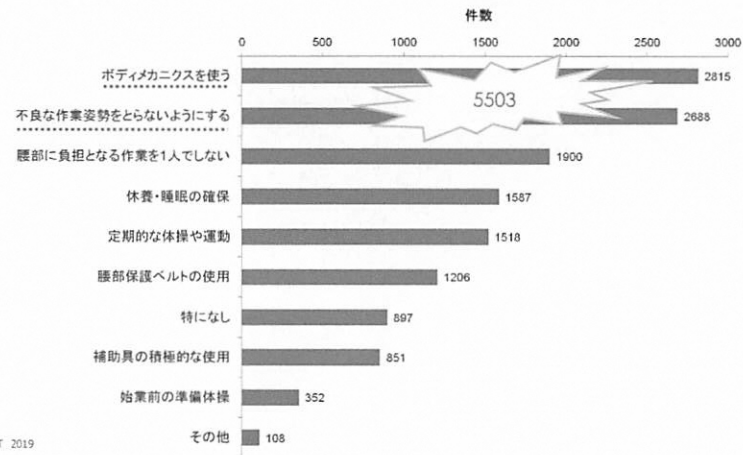


Q. 職場の労働安全衛生委員会等で腰痛予防対策や環境改善が実施されていますか？



## 腰痛予防対策について（複数回答可）

n=6006人



© NO LIFT 2019

25

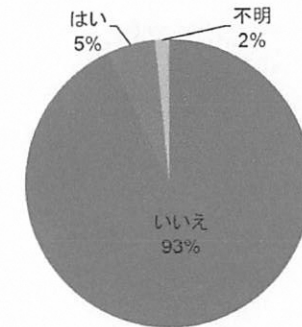
## 指針の知識

n=6006人



Q. 腰痛予防対策指針を知っていますか？

「体重当たり40%まで」の制限があること 「女性はその60%まで」の重量物取扱制限があるのを知っていますか？



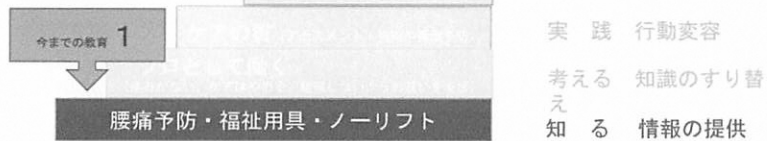
© NO LIFT 2019

26

## 腰痛予防対策教育



知ったけど・・・聞いたけど・・・  
腰痛はよくなるらない。



腰痛予防対策が腰痛ベルトを使うなど個人の対策でとどまっていたり、教育が現場の疑問や福祉用具を活用できない理由にあっっていなかった。

「経験価値の見える化を用いた共創的スキルラーニングサービスの研究と実践プロジェクト」 産長 渡間 一 東京大学大学院工学系研究科 教授

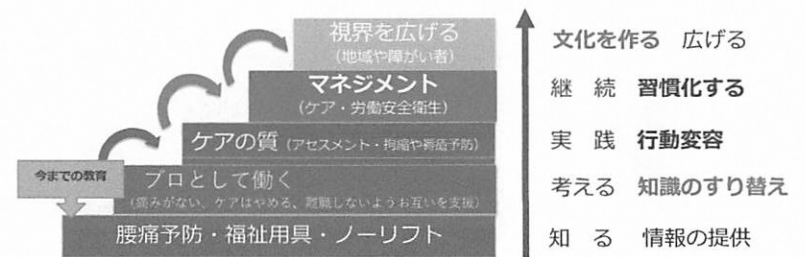
© NO LIFT 2019

27

## ノーリフトケアの教育ポイント



知ったけど・・・聞いたけど・・・腰痛は減らない。



腰痛予防対策が腰痛ベルトを使うなど個人の対策でとどまっていたり、教育が現場の疑問や福祉用具を活用できない理由にあっっていなかった。

© NO LIFT 2019

28



福祉用具やロボットテクノロジー（RT）を使ってケアを行おう！



- 場所がない・リフトのスペースがない
- 時間がない・人数が足りない
- お金がない・値段が高い
- 活用方法が理解できない
- 手技・セッティングが面倒
- 家族が必要性を感しない
- 機械が受け入れられない
- 利用者が安全性が信用できない
- 本人の抵抗や不安

実際にやってみましょう！

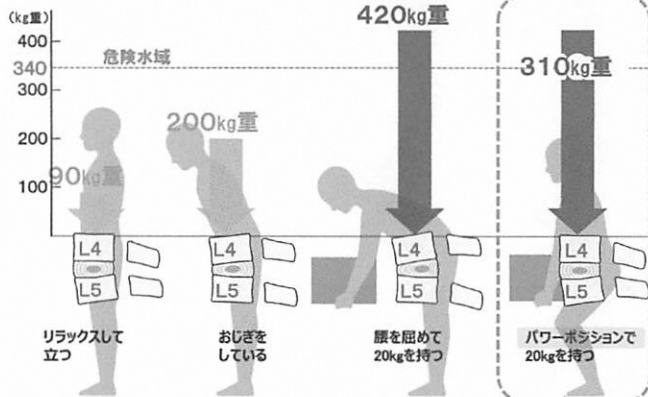


1. 椅子を運ぶ
2. 起立&着席介助
3. 転倒転落時の介助
4. ベッド上：声かけて起こす
5.                   ：声かけて起立
6. スライディングシート
7. スタンディング
8. リフト（ホイスト）つり具のつけ方&動かし方

「作業」姿勢から予想される身体への負担



動作や姿勢による椎間板の圧縮力(負担)から考える理想の姿勢



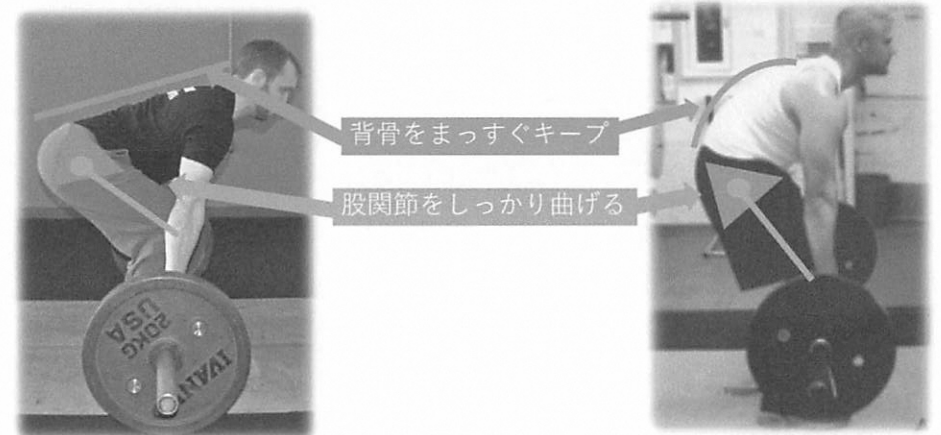
**パワーポジションとは？**  
⇒スポーツの世界で使われる用語

相手の動きや合図に対して素早く反応できることで、その後の運動パフォーマンスが向上する。  
(浦野 治：構えの姿勢の違いが反応動作時の応答時間と下肢関節動作に及ぼす影響、東京工業大学修士論文、2006)

素早く反応する準備姿勢として、膝関節、股関節を軽度屈曲位にし、体幹軽度前傾位にすることが好ましいと古くからいわれている。  
(Howarth B: Dynamic posture, J Am Med Assoc, 1946, 131:1398-1404)

Wike H.J. et al. Spine 24, 1999を元に作成  
©All rights reserved, Ko Matsudeira, 2015

いい姿勢と悪い姿勢 どっちが踏ん張れそうですか？







椅子の運び方を3つのキーワードで考える

1人で、腰痛のリスクが低くなるように1脚の椅子を運ぶ

持ち上げない！ 引くよりも押す！



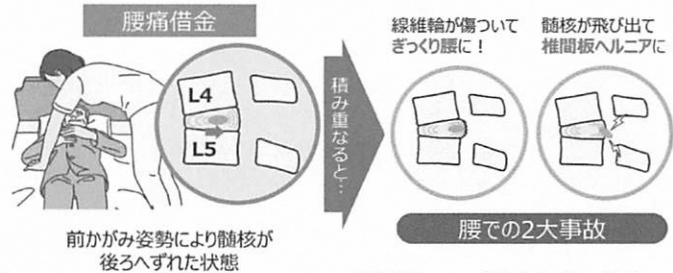
「腰痛借金」貯まっていますか？



大切なのは『借金をしない』『借金を貯め込まない』ことが大切

●腰痛借金と、腰痛借金が呼び込む2大事故

髄核は、通常は椎間板の中央にあります。前かがみでの仕事を続けていると後ろ(背中側)に移動します。これが腰痛借金のある状態です。この腰痛借金が積み重なると、髄核が後ろへずれたままとなり、ぎっくり腰やヘルニアといった腰での2大事故が起きる可能性が高くなってしまいます。



腰痛借金(腰の負担)を貯め込まず定期的に貯金する



「これだけ体操®」の実践



## ノーリフト®教育内容



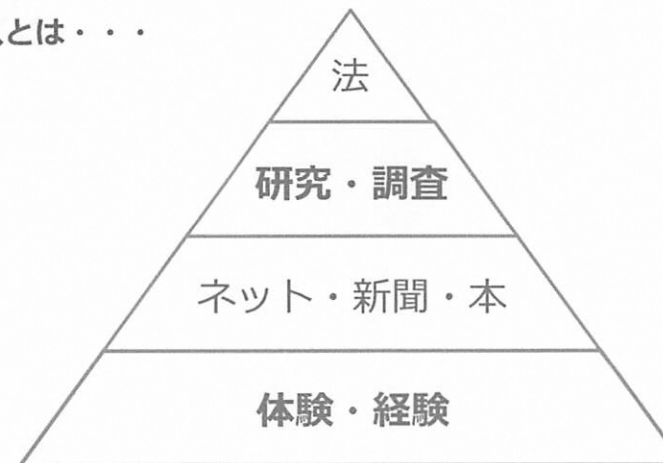
1. エビデンスの提供
2. ワークデザイン
3. 倫理
4. リスクマネジメント
5. チャレンジforチェンジ

決してリフトだけを教えているのではない

## 言葉の定義



エビデンスとは・・・



壁があるが・・・  
どうやって広がった？



カルチャーチェンジ

文化を変える



知識や意識を変える

リフトの使い方/How to では文化は変わらない

## 日本版ノーリフトケアプログラム編成： 東京大学 RISTEXプロジェクト



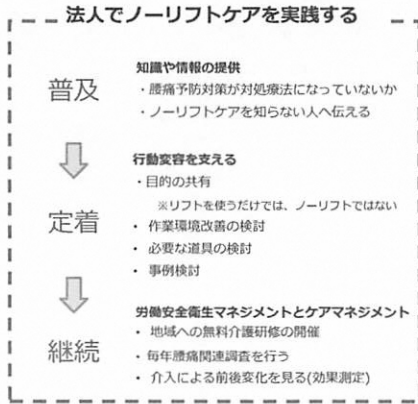
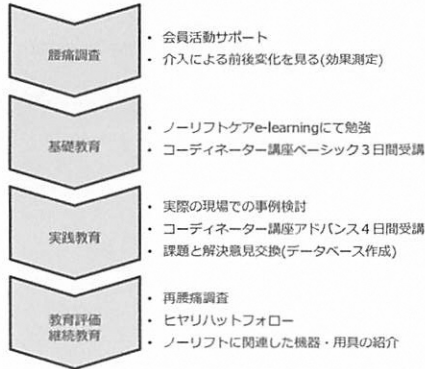
腰痛予防対策の取り組みを科学的に検討するため、日本ノーリフト協会は、JST RISTEX 問題解決型サービス科学研究開発プログラム(東京大学大学院工学系研究科教授・浅間一先生のプロジェクト)に参加致しました。この目的は、ケア技術の教育方法を科学的にとらえ、どのようなポイントで現場にノーリフトケアを教育していくことがよいか検討・調査し、システム開発につなげようというものです。



2016年1月31日に初版発行。  
JST RISTEX 問題解決型サービス科学研究開発プログラム「経験価値の見える化を用いた共創的技術eラーニングサービスの研究と実証」の研究成果をもとに作成。



## ノーリフトケアを実践するためのステップ

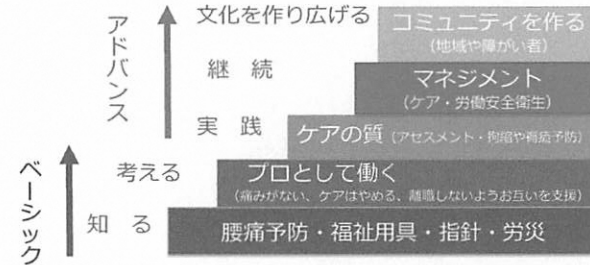


「経験価値の見える化を用いた共創的技術eラーニングサービスの研究と実証プロジェクト」 座長 淺間 一 東京大学大学院工学系研究科 教授  
 © NO LIFT 2019

## ノーリフトケア®の教育ポイント



～現場を変える小さな成功体験を目指し～



福祉用具や機器の使い方を教えるのではなく 知識のすり替えをサポートする

# ノーリフトケア



## 3つのマネジメント

### 労働安全衛生マネジメント

### ケアマネジメント

### 地域包括ケアマネジメントシステム

## 日本版ノーリフトケアコーディネーター養成講座



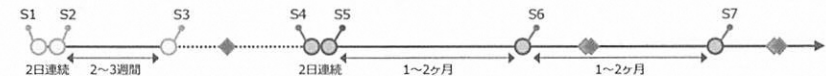
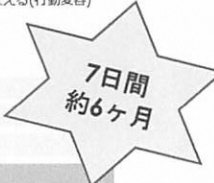
### 認定コース No Lift Care Coordinator: NLCC 養成講座

#### 到達目標

- ・ 受講者が腰痛予防対策とケアの質をベースとしたノーリフトケアの知識と技術を理解し、効果的かつ安全に患者/利用者の移乗介助ができるようになること。
- ・ 講習を受けていない人に対し、ノーリフトケアを指導し、必要があれば今までの習慣や文化を変える(行動変容)働きかけができるようになること。

#### NLCC 養成講座の概要

セッション	内容
ベーシック	セッション 1 (S1) ノーリフトケアの理念を知る
	セッション 2 (S2) 職場に変化を起こすきっかけをつくる必要性がわかる
	セッション 3 (S3) ノーリフトケアの必要性を説明できる
アドバンス	セッション 4 (S4) 職場でノーリフトケアを導入するための計画を立てることができる
	セッション 5 (S5) ノーリフトケアを通して、誰にどのように働きかければいいのか考えることができる
	セッション 6 (S6) プレゼンテーションを通してノーリフトケアの必要性を伝えることができる
	セッション 7 (S7) 職場で実際にノーリフトケアの定着に向けて活動できる ノーリフトケアを行うために自分にとって必要な課題がわかる

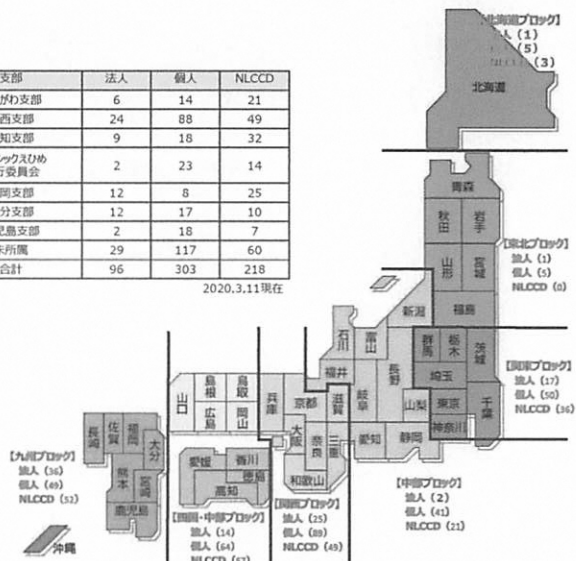


◆ 講座開催地域で市民に向けた無料介護相談会や無料介護講習会

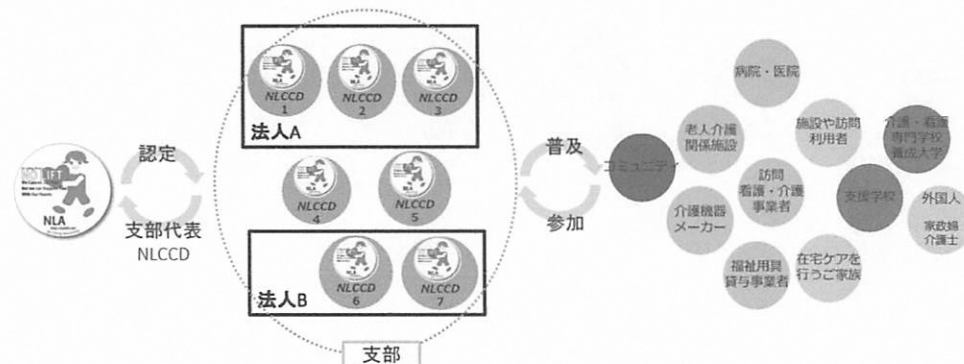


支部	法人	個人	NLCCD
かがわ支部	6	14	21
関西支部	24	88	49
高知支部	9	18	32
ベアシックひめ 実行委員会	2	23	14
福岡支部	12	8	25
大分支部	12	17	10
鹿児島支部	2	18	7
未所属	29	117	60
合計	96	303	218

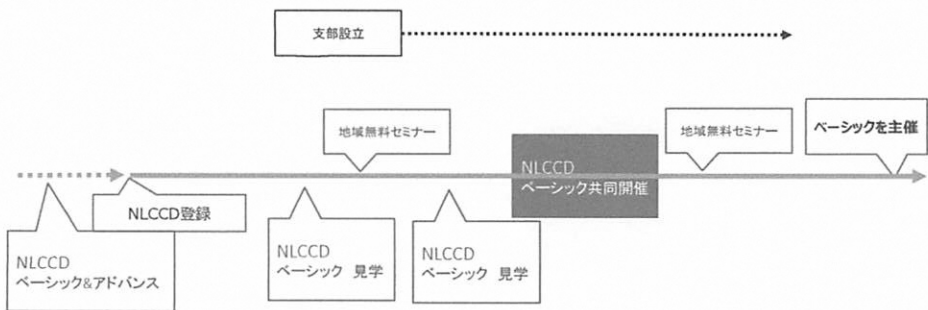
2020.3.11現在



# ノーリフトケアコミュニティモデル No Lift Care Community Model



## ノーリフトケアコーディネーター



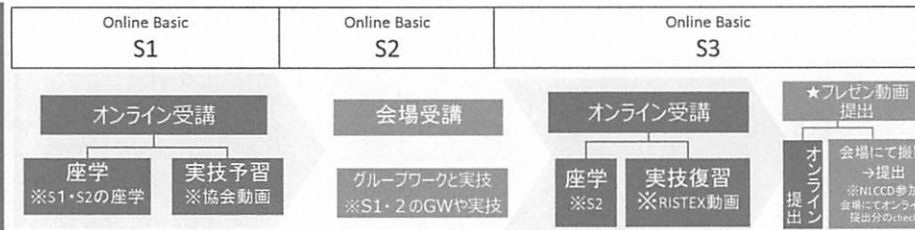
地域で普及するための戦略 (マネジメント)

## オンラインベーシック (案) 会場 ・ オンライン

従来のベーシック

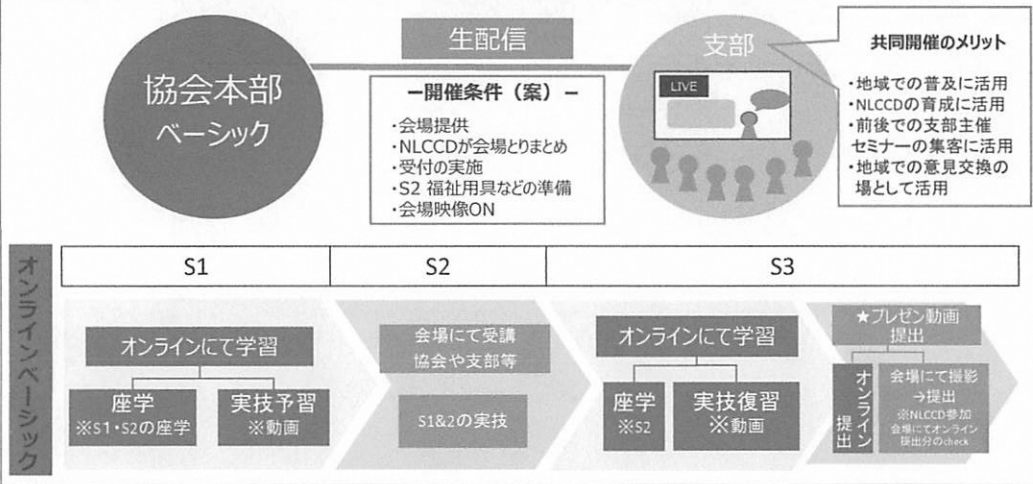
オンラインベーシック

OS1 座学 + 実技  
S2 座学 + 実技  
S3 実技 + プレゼン





## オンラインベーシック 共同開催（案）



## だれにとってもよいケアを考える + ロボットテクノロジー



## ノーリフトで支える動く力



- Safety 安全
- Law 法律
- Quality 質
- Cost 費用

**安全第一**



ノーリフトは 1つのツール  
 ~日本が発信する新しいケアやRT~



貴重な機会を頂き、ありがとうございました。

日本ノーリフト協会ホームページ

<http://www.nolift.jp>

お問い合わせ [noliftcare@gmail.com](mailto:noliftcare@gmail.com)



私達は、あなたを持ち上げれません。  
しかし、私たちは心もってあなたのサポートをします。