

はじめに

管理者・指導者の皆様へ

組織として行う職員の腰痛予防対策は、単に技術研修を行ったり、リフトなどの福祉用具を導入するだけでは実現できません。組織における腰痛予防のためのシステムを構築し、リスクアセスメントのもと取り組みを実施することが必要です。そしてその実現のためには、トップ管理者が腰痛予防に取り組む明確な意思をもち、継続した活動と活動経験を蓄積することが必要です。

具体的には、トップ管理者のもと、組織の取り組みを推進していくための推進委員会を立ち上げ、進めていかなければなりません。

このマニュアルは、安全で安心して働ける職場をつくるためにノーリフト[®]ケアを普及し、腰痛予防対策の体制づくりをすることを目的にまとめました。また、一般社団法人ナチュラルハートフルケアネットワークで人材育成として取り組んできた実績と5年間高知県でモデル施設づくりを実践した手法をもとに、普及推進委員用の「ノーリフト[®]ケアマネジメントマニュアル」と、教育のための「ノーリフト[®]ケア実践マニュアル」の2冊にまとめました。ぜひ、組織における腰痛予防対策の推進、ノーリフト[®]ケアの普及にご活用ください。

職員の皆様へ

ノーリフト[®]ケア普及の取り組みは、持ち上げ・抱え上げ・引きずりなどのケアを廃止すると同時に、不良姿勢での作業など職員の身体に負担のかかる作業すべてにおいて見直しを図るものです。職員の誰もが安心して働ける職場づくりこそ、対象者が安心してケアを受けられる環境づくりにつながりますが、それを実現するためには、福祉・医療の現場で働く一人ひとりがノーリフト[®]ケアを正しく理解して働き方を変えることが必要です。ぜひ、本マニュアルを利用して安全な働き方を身につけてください。

2019年（令和元年）6月
一般社団法人ナチュラルハートフルケアネットワーク 代表理事
一般社団法人日本ノーリフト協会 理事
一般社団法人日本ノーリフト協会高知支部 統括理事
下元佳子

このマニュアルはSTEP1～5まであります。STEP1～3はノーリフト[®]ケアの目的や必要性の理解、自己管理、リスクマネジメントの理解となっており、それぞれの項目の終了後にチェックがあります。個人でチェックする、指導者のもとでテストを行うなど、それぞれに合った方法でご使用ください。

STEP2-②の「自己管理：身体の使い方」や、STEP4・5は実際の実技となります。仲間や指導者に直接、自分の技術をチェックしてもらってください。

チェックと合わせて各項目の終了時には目次にある「合格日」の欄に記入しましょう。最後のSTEPまで到達することをぜひ目指してください。

目次

	STEP	内 容	合格日
P1	STEP1	ノーリフト [®] ケアの必要性と目的の理解	
P5	STEP2-①	自己管理：専門職としての意識・態度	
P9	STEP2-②	自己管理：身体の使い方	
P13	STEP3	リスクマネジメント	
ノーリフト[®]ケア			
P18	STEP4-①	基本の動きのサポート：寝返り	
P20	STEP4-②	基本の動きのサポート：起き上がり（ベッドの頭側 挙上使用）	
P22	STEP4-③	基本の動きのサポート：立ち上がり	
P24	STEP4-④	基本の動きのサポート：座り直し	
P26	STEP5-①	福祉用具ケア：スライディングシートでの横移動	
P28	STEP5-②	福祉用具ケア：スライディングシートでの上方移動	
P30	STEP5-③	福祉用具ケア：スライディングシートでの寝返り	
P32	STEP5-④	福祉用具ケア：スライディングシートの敷き込み	
P34	STEP5-⑤	福祉用具ケア：スライディングシートの抜き取り	
P36	STEP5-⑥	福祉用具ケア：スライディンググローブでの横移動 （介助者側へ）	
P38	STEP5-⑦	福祉用具ケア：スライディンググローブでの横移動 （対側へ）	
P40	STEP5-⑧	福祉用具ケア：スライディングボードを使った移乗	
P42	STEP5-⑨	福祉用具ケア：リフト移乗（車椅子からの吊り上げ）	
P44	STEP5-⑩	福祉用具ケア：リフト移乗（ベッドからの吊り上げ）	
P46	STEP5-⑪	福祉用具ケア：リフト移乗（車椅子への着座）	
P48	STEP5-⑫	福祉用具ケア：リフト移乗（ベッドへ降りる）	
P50	STEP5-⑬	福祉用具ケア：スタンディングリフト	

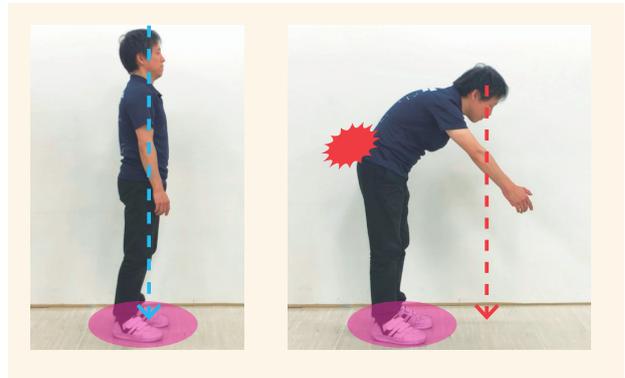
STEP 2-②

自己管理：身体の使い方

中腰姿勢とはどういう状態か？

身体の使い方での腰痛のリスクを減らすことはできても、そのことだけで腰痛を予防することはできません。

しかし、耳・肩・股関節・膝・足首などが一直線上にある立位は、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、中腰姿勢のように支持基底面からはみ出す部分が増えると、重心も支持基底面外となり、バランスをとるために筋肉が強張り、その部分にストレスがかかります。この繰り返しが痛みにつながります。したがって、不良姿勢とはどういう姿勢かを理解し、日頃からできるだけ不良姿勢をとらないことが大切です。



不良姿勢にならない作業姿勢 **sample**

支持基底面からはみ出す部分が増えることでストレスがかかるのであれば、はみ出さないような工夫をすることで身体への負担は減らせることになります。手を出して作業するのであれば、その方向に足を出し、支持基底面を広げます。そしてねじり・ひねりでの作業も身体に負担をかけてしまうので、指先・鼻・へそ・足先の向きをそろえるように心がけます。ベッド上のケアを行う際もベッドに対して斜めに身体を向けて、脚を開くことで支持基底面が広がり、中腰や身体のねじれを予防することができます。



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の関節に大きなストレスがかかります。



足の位置・向きを変えて、鼻・へそ・足先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の位置や面積を変えて腰部の負担を減らします。

STEP

4-①

基本の動きのサポート：寝返り

動き出す前に確認すること

- ◎安全に実施できるか、不良姿勢にならない環境かを確認する。
- ◎ベッドの高さ、ベッド周囲や移乗・移動対象物も含めた空間の確認、足周りのコード・ライン・対象者の脱いだ靴なども確認する。
- ◎何をするための寝返りなのかを確認する。(おむつ交換、睡眠、起居など)
 - *目的により側臥位姿勢が異なる。
 - *どちらで動きを出して、どちらで重さを受けるのかを確認する。

手順	ポイント	
①寝返り姿勢の準備をする	寝返る側で重さを受けられるように準備し、腕を胸の上に乗せる。 sample	
②動きを出す準備をする	膝を立て臀部の重さを足底に移すようにして動きを出す。	
③骨盤と胸郭の動きを出す	臀部の重さを下肢へ移し、胸郭の重さは頭のほうへ移すようにして動きを出していく。	
④姿勢を安定させる	安定した側臥位姿勢をつくり、重さを分散させ、姿勢を整える。	