特集

リフト活用で腰痛予防

青森で実践報告会
介護を変えるノーリフティング
高知の実績 横展開

下元佳子氏

青森の施設が腰痛予防の取り組みを本格的に始めた。2月20日に青森市の県民福祉プラザで「ノーリフティングケア実践報告会」が開催され、5施設が報告した。実施は青森県、運営は県老施協で、実践指導は高知県から「ナチュラルハートフルケアネットワーク」代表の下元佳子氏らが担ってきた。

冒頭、県高齢福祉保険課の福士聡課長が挨拶、「介護人材不足の中で、介護負担の軽減や介護のイメージアップは喫緊の課題。腰痛予防に向けて組織的な取り組みを行う高知県に学び、各施設が誇りとやりがいをもって介護業務に臨める姿をスタンダードにしたい」と挨拶した。

基調講演の滋賀医科大学埜田和史准教授は、これまでの重度障がい者施設などでの取り組みを紹介するともに、「原則として人力による人の抱え上げは行わないこと」を示した、国の「新・職場における腰痛予防対策指針」（2013年6月公表）が、医療機関や高齢・障がい者施設から、在宅の訪問介護まで幅広く対象にしていることを力説した。

次に、19年5月から毎月、青森の施設でノーリフトの取り組みを指導してきた下元さん（作業療法士）が、高知での実践を踏まえて青森での初年度の取り組みを説明した。ここでは、組織的にノーリフトに取り組むために、高知県での手法を踏襲する形で、施設長などの「管理者向け研修」と現場リーダー養成のための「リーダー研修」（2日間の入門編）を行い、モデル施設として特養5施設で「組織マネジメント研修」を実施したと話した。

そのなかで、ノーリフティングケアの効果について、下元さんは「安心して長く働ける職場環境の整備と、職員と利用者双方にやさしいケアの実現」を掲げた。取り組みを続けることで、職員にとっては腰痛発生率の減少や離職の減少になる。利用者にとっては、2次障がいの改善・自立支援の促進、拘縮の削減（↓ケアにかかる時間短縮）、外来受診・入院の減少（褥瘡や外傷の減少・誤嚥性肺炎の減少などによる）、トイレでの排泄増加（おむつ・下剤の使用率低下）、摂食の改善、コミュニケーションの改善などの効果が生まれると説明。さらに、職員の自己組織化や施設文化が醸成されて、職員の意欲向上が図られると話した。

特養「正寿園」
リフトで筋緊張緩和 職員の腰痛も改善へ

報告会の後半にはモデル5施設の実践報告が行われた（写真）。

特養「正寿園」（青森市、110床、社福平元会）は、重度12%、中度56%、軽度18%と、職員の8割を超える腰痛の訴えがあり、ノーリフティングケアの県のモデル事業に手を挙げた。これまでもスライディングボードや床走行リフト、スタンディングリフトなどの用具導入を行ってきたが、効果的な活用が課題になっていた。

同施設では、施設長や介護職員、生活相談員、施設ケアマネ、機能訓練指導員、管理栄養士、看護師らの推進チームが作られ、全職員対象に朝夕2回の勉強会や体操・ストレッチが行われた。先進県の高知を視察し、取り組みがスタートした。

環境整備として、重量のある会議テーブルをキャスター付きに変更、物品倉庫の入口の段差に踏み台を置いた。ノーリフティングの視点からアセスメント表やケアプランには、ADLに応じた対応を明記し「スタンディングリフト、グローブ、シート、手すり」など活用する用具も記載した。

リフトとスタンディングリフトを活用したAさん（80代後半男性、要介護5）は、体調を崩して51日間入院。退院すると、全身の筋緊張が強く両膝が90度に曲がり、両膝が付いた状況で、両足に褥瘡（ステージ4）ができていた。その後、リフトを使って移乗を続けると、徐々に筋緊張が緩和されていき、端座位がとれるまで回復。膝も伸びた。リフト活用によるこうした好事例が相次いでいった。

課題だった腰痛についても、重度から軽度までの腰痛の訴えは、全体の6割程度まで改善をしてきた。

「おもと会」ケア・クロッシング寄宮（沖縄県）
ノーリフティングで地域課題を解決

沖縄県内に病院・保健施設・介護福祉施設・教育施設など56施設を展開する「おもと会グループ」（本部：沖縄県那覇市、石井和博理事長）では、ノーリフティングへの取り組みに留まらず、日本ノーリフト協会（神戸市、保田淳子代表理事）とパートナー契約を結び、体験や研修、学習ができる常設展示場「ノーリフトラボ」を2019年8月に開設した。グループ内のノーリフトケアに関する情報発信・学習・体験拠点であると同時に、沖縄全体にノーリフティングケアを浸透させるため、他法人の施設関係者らにも開放するのが特長。リフト機器等は世界的リフトメーカー「リコ」（スウェーデン）製品を取り扱うシーホネンス（大阪市、増本龍樹社長）がコーディネートし、提供している。

左から、石井隆平理事、金城知子プロジェクトリーダー、石井民子センター長

グループ従業者・学生2800人

60年の歴史をもつ「おもと会グループ」は、沖縄県南部の那覇市、豊見城市、宜野湾市、与那原町に56施設を展開する県内有数の医療・介護・福祉グループ。医療法人、社会福祉法人、学校法人の3法人からなり、現在、国が推進している医療介護連携や、人材不足が深刻となる中で医療介護職養成なども先駆的に取り組んできた。

現在、グループ従業員・学生数は約2800人を数えるが、一人ひとりを大切にし、能力を発揮することが、利用者・患者へのより良いサービス提供につながるとの考えから、2012年には「こころと体のヘルスケアセンター」（石井民子センター長）を開設。センター長（産業医）やカウンセリング担当（精神保健指定医および産業保健師）といったセンター専任の医師・保健師を配し、ヘルスケアトレーナー（健康運動指導士）も有する万全の体制を完備している。

こうした従業員ファーストの取り組み成果は、医療・介護離職率に顕著に表れており、16年には「沖縄県平均24・1%」「全国平均14・8%」に対して、同法人は11・4%となっている。

常設展示・研修・体験型「ノーリフトラボ」整備

「抱え上げないケア」でプロジェクト始動

そうした中で18年4月より動き出したのが、抱え上げないケアにより、負担ゼロを目指す「おもと会からケアを変えるプロジェクト」。

きっかけは17年8月にヘルスケアセンターが実施した法人内職員アンケートで、67・3%が腰痛の経験があると回答したこと。その対応として、ノーリフティングに取り組むという解決策があることを知り、法人本部に働きかけた結果、根本的にケアのあり方を変える必要があるとの共通認識のもと、理事長をトップにしたプロジェクトが始動した。

組織課題を「他者」を巻き込んで解決へ

法人本部理事の石井隆平氏は「組織の課題をソーシャルデザイン発想で解決する」と話し、法人内の課題解決には、他法人や他組織を対話に巻き込んで、地域社会ごと変革を目指す必要性を強調する。

法人内外からも参加者が集って開催されるノーリフトケア体験イベント（「NO LIFT LABO」にて）

プロジェクトリーダーで、法人グループの養成学校で後進の指導にもあたる金城知子氏（作業療法士）は「作業療法士のカリキュラムに『地域作業療法学』としてリフトに関する講義と演習を実施している。卒業生や在校生はリフトやスライディングボードの活用など、福祉用具を使ったケアが浸透している。卒業後、法人外の施設に就職した作業療法士についても、ノーリフティングが当たり前の文化を広げてくれている」と、これからを支える人材教育の一環として、ノーリフティングを当然ととらえる人材育成が軌道に乗り始めていることを強調する。

ノーリフトケア熟知の人を育成し、仲間を増やす

法人施設でもノーリフティングの実践が進んできている。31施設にリフトやスタンディングマシン、ターンテーブルなど63台が導入されている。コーディネータ育成に関しても、20年2月時点で「ノーリフトコーディネーター登録」6人、「アドバンス修了」15人、「ベーシック修了」25人と、ノーリフティングを波及させていく人材育成も進んでいる。

金城氏は「リフトやスライディングボードは欠かせない道具になってきた。機器・用具の所在が分からなくなると、皆で探し回るほど現場に定着してきた」と話す。効果に関しても「職員の負担軽減による腰痛予防効果のほか、利用者・患者の皮膚のコンディションによる剥離や内出血などが減り、安楽なため筋緊張亢進や変形拘縮の予防になっている」という。

利用者・患者をみて用具を適切に使用

同法人で用具活用の判断は▽座位が不安定になった人にはリフトを検討▽立位の支持性、座位バランス、上肢の使用である程度の残存能力があり、協力動作ができる人にはターンテーブル、スタンディングマシン、スライディングシート、スライディングボードなどを検討――と基準を設定している。

生産性向上でのリフト、機器活用の意義

金城氏は「よくリフトを使うのには時間がかかりすぎるという意見を聞くが、習熟とともに時間短縮が進むことや、かえって腰痛を我慢しながらの作業は効率が低下すること、2人掛かりの移乗より、1人でも移乗介助ができるリフトの方が、生産性が高いという見方もできる」と生産性向上でもリフト活用が優れるという。

リクルーティングでの優位性も

石井理事は「リクルーティングでも、当法人グループの介護職エントリーで『ノーリフトケアに関心があります』と問い合わせいただくなど、人材確保でも優位に働くようになった」という。

「ノーリフティングは介護する側、される側双方に負担軽減の効果が期待できる。介護人材不足が叫ばれる中で、介護職を大切にしないことによる離職や労災申請などの経済損失は、08年の経済産業省の試算で6500億円にもなる。日本を代表するノーリフティング推進の団体である、日本ノーリフトケア協会とパートナーシップを締結し、地域社会ごとノーリフトケアを文化にまで広げる活動に取り組む」と、沖縄県をノーリフトケアの先進地域に引き上げる強い決意を語る。

研修施設に「ノーリフトラボ」開設

その強い想いを受け、19年8月には、法人グループの小規模多機能型居宅介護の建て替えに際し、3階建の「ケア・クロッシング寄宮（CC寄宮）」を開設。3階フロアには法人職員のための研修センター・ラウンジとともに、リフトを常設展示し体験ができる「ノーリフトラボ」が入居する。1階は福祉用具事業所と事務所、2階は小規模多機能型居宅介護事業所。

研修フロアのトイレには、日本ノーリフト協会代表理事の保田淳子氏監修の後付けリフトが備わっている。「あえて後付けリフトとすることで、一般の在宅トイレの改修でできることが体験しやすい。移乗トレーニングでも活用している」と石井理事。

シーホネンスの協力でリフトや用具が常設展示される

専門職向け、家族向けイベントも開催

ノーリフトラボは、世界的リフトメーカーであるスウェーデン企業「リコ」製リフトを取り扱うシーホネンスの全面協力により実現。同社ベッドや高機能車いすなどとともに、整然とレイアウトされている。

金城氏は「沖縄でこれだけの機種を常設展示することは大変。シーホネンス社の協力に感謝している。ラボに来場いただくことで、これだけの機種を試すことができる環境は、全国的にも恵まれているのではないか」と満足気。

オープン以来、地域のための開放されたラボとしての役割も果たしており、19年11月に厚労省委託の腰痛予防講習会の会場となったほか、同年12月に日本ノーリフト協会スペシャルイベントを開催、20年1月に福祉用具プランナー研修で使用されるなど、地域の医療介護関連職種の集う「場」として定着している。今後も定期的に「プロ向け」「家族向け（プレフレイル者、要介護者）」などのイベントを予定している。

Fine Lifting Care
リフトを使った素晴らしい介護

介護者の腰痛を軽減する。

介護者の腰痛対策として、最も有効な方法はリフトを使用した方法です。
ベッドから車いす、お風呂の出入り、段差の解消など、
毎日何度も人力で介助すれば間違いなく腰痛になります。
当然腰痛がひどくなれば、熟練の介護技術やノウハウは十分使えず、
リタイアすら考えなければなりません。
介護者の不足が声高に叫ばれている中、
費用対効果を考慮しても導入と定着を検討する必要があります。

要介護者の健康寿命の延伸（新しいリフトの使い方）

介護リフトを使った移乗方法は、
スリング（吊り具）を敷き全身を持ち上げて移乗する方法がほとんどです。
しかし新しいリフトの使い方で、寝たきり状態から座位姿勢、
立位姿勢の安定確保ができるようになります。
リフトを使って座位移乗、立位移乗を毎日繰り返すことで
「心肺機能の活性化」「自律神経の健全化」「覚醒による認知機能の回復」
「骨、関節、筋力の使用で体力増進、減退防止」など、
「健康維持・増進」につながる効果があることがわかってきました。
リフトを使った座位での移乗、
立位での移乗がたくさんのプラスの効果を生み出し、
高齢者の健康寿命の延伸に大きく貢献する事ができます。

安楽満 介護リフト つるべ TSURUBE

簡単なハーネスの装着

安定した立位（抗重力筋活系）

安定した端座位（背面開放座位）

身体を支えて移乗

「日本を元気で人にやさしい介護の国に！」
Fine Lifting Care（リフトを使った素晴らしい介護）の実践が、2025年問題を解決する突破口になり、自立可能な元気な高齢者を増やすことが可能になります。
どうしても一人で動く事ができなくなってきた時、要介護者を人力ではなく、そっと優しく快適で安全に、リフトで持ち上げ移乗できるようになれば、まさしく「人にやさしい介護の国」として世界のお手本になることも可能となります。

MORITOH CORPORATION 株式会社モリトー MORITOH
お問い合わせフリーダイヤル
0120－65－2525
〒491-0074 愛知県一宮市東島町3-36
http://www.moritoh.co.jp