



# ノーリフト通信 (第9号)



神奈川県立さがみ緑風園 ノーリフトケア推進プロジェクト

今号では、プロジェクトメンバーが9月に受講した、「神奈川らくらく介護研修」の内容について3点ほど紹介します！

## <今回受講した研修>

- ・『介護者ラクラク、高齢者イキイキ』の介護 講師：三好春樹氏（生活とリハビリ研究所代表）
- ・北欧の持ち上げない移動・移乗技術 講師：中山幸代氏（移動・移乗技術研究会代表・元田園調布学園大学教授）

## 1. 移動・移乗技術に伴う腰痛発症の危険性について

世界各国の基準は・・・？

### アメリカ国立労働安全衛生研究所によると・・・

腰痛予防のため、持ち上げる時に生じる腰椎の椎間板圧迫力の許容限界を **3,400N**

(約 340kg 重) 以下とする基準値を設けている。

※N（ニュートン）は質量1kgの物体に作用して

1m/s<sup>2</sup>の加速度を生じさせる力：**1N=約102g重**



この数値を超える作業は・・・

・ベッド端に座っている利用者を立ち上げらせる時⇒**約4,100N (約410kg重)**

・利用者を車椅子の奥深くに座らせる時⇒**約4,500N (約450kg重)**

※参考 利用者をベッドの上方に移動させる時、利用者を臥位⇔座位にさせる時

⇒**約3,000N (約300kg重)**

### ノルウェー労働環境法では

持ち上げる動作の限界

直立状態では・・・**17kg以上**

前屈状態では・・・**12kg以上**

→**ハイリスクな状態として規定**



介護・看護労働は他職種に比較すると腰痛発症率が高く、**7～8割に腰痛がある**といわれている。その原因は移動・移乗動作などの介助の回数が多く、「持ち上げる」介助方法により、介助者にも利用者にも大きな負担がかかる。

## 2. ペヤ・ハルヴォール・ルンデの技術

ペヤ・ハルヴォール・ルンデ・・・ノルウェーの理学療法士。北欧3か国で最も信頼されている移動・移乗技術を考案。

<ルンデの技術の特徴>

### ○「利用者と介助者双方に配慮した方法」を選択すること。

⇒利用者は何が出来て、何をしたいかをアセスメントすると同時に、介助者の身体に負担がかかる作業についてのリスクアセスメントを行う(持ち上げる動作の限界を明確にする。)

### ○「利用者を持ち上げずに、押す、引く、回転させることを優先し、最終的にはリフトを活用する」



### 移動・移乗技術に必要な3つの要素

- ① 自然な身体の動きを活用する  
→人はみな身体を部分的に動かし、その都度重心を各部分に移していく。
- ② 摩擦部位（移動・移乗時に抵抗のある部位）とその軽減法について理解する。  
→移動の際に発生する荷重と摩擦部位を把握し、それを軽減させる。
- ③ ポートの原理（利用者の身体の下にすべりやすい素材を敷いて、自然な動きの方向に引く）  
→滑りやすい素材の上に利用者の摩擦部位を乗せて移乗させる。

### 「持ち上げない移動・移乗技術」がもたらす効果

- ① 利用者の活動を活性化
- ② 介助者の腰部の負担を軽減
- ③ 腰痛等を原因とする長期休職が減少

### ルンデの技術を生んだ思想

- ① 利用者の自然な動きを活用し、介助者の身体への負担を軽減し、利用者の残存能力を活性化（利用者を主体とする）、②持ち上げ技術のように、利用者を受け身にしない。

### 3. 技術の普及と定着に向けての課題

#### ① 長期のプロジェクトによる組織変革の必要性

- ・組織全体で取り組む体制を作る。
- ・全体をコーディネートする管理職と、技術の研修を受けた複数の指導者を必要とする。
- ・事例検討を通して職員の意識改革を目指す。



#### ② 福祉用具の導入が不可欠

#### ③ 時間がないから、持ち上げ技術を用いるのか？

- ・持ち上げない移動・移乗技術は、持ち上げ技術と比較し、10秒～30秒余計に時間がかかる。
- ・リフトを使用すると、利用者がある場所から他へ移すのに1～2分余計にかかる。

→ **わずかな時間の違いは、利用者を受身にするか、活動的にするかを決定する根拠にはならない。介助者の腰痛予防のためにも持ち上げないこと！**



### 研修受講後のメンバーの所感



「利用者の状態は常に変化し、前日の解決方法は今日有効とは限らない」との話を聞き、利用者の状態を観察・判断し、その時の状態に合わせてアレンジする力が職員に求められており、その力を養っていくことが利用者にとっての安全で安心な移乗・移行技術の向上に繋がっていくと思った。(Aさん)

力任せの介護による利用者の受傷についても話があり、腕を強く握ることや脇を強く支えたりすることは、痣や骨折のリスクが高まることを指摘されており、福祉機器を導入するだけでなく、福祉機器を全員が正しく使用できるようにすることの重要性を感じた。(Bさん)

いかに利用者本人の力で当たり前のように生活するか、その力をどれだけ引き出せるかが介護者に求められている。福祉機器ありきではなく、本人の動作を自然に引き出すための環境整備に必要な場合に、適切に、効果的に福祉機器を使用していくこと、またその効果を職員間で共有することの大切さを学んだ。(Cさん)

“介護＝個別ケア”であるという大前提を自身の中で理解することが大切であると感じた。中でも、“共感的に介護する”という話が印象に残り、移行方法に関しても、東京駒場園では機械浴をゼロにしたという話を聞き、単に福祉機器を使用するのではなく、様々な視点で介助方法を個別に検討し、福祉機器を活かせることが出来るといいのではないかと、今後のプロジェクトの取り組み内容についても大いに考えさせられた。(Dさん)

### 最後に・・・

例年、**「神奈川らくらく介護研修」**は、実技を交えた内容になっていますが、今年度は新型コロナウイルス等感染症予防のため、座学のみでした。しかし、講師の方の工夫により、介護職員としての心構えや介護技術について分かりやすく学ぶことができました。研修で得た知識は、今後のプロジェクトの活動に活かしていくとともに、引き続きプロジェクトとして、「抱え上げない介護」に関する有用な情報を皆様を提供していきます。

また、お時間のあるときに、過去に発行されている**「ノーリフト通信」**、**「リハめいる」**や**「リスクマネジメントニュース」**など見直してみてください！知識の確認や新たな気づきに繋がり、より良い支援を実施するうえで大きな一助になると思います！