

令和元年度

第三次産業労働災害防止対策支援事業(保健衛生業)

腰痛予防対策講習会

制作：株式会社 平プロモート

監修：一般社団法人 日本ノーリフト®協会

<http://www.nolift.jp>





実技 1 プログラム

※日本版ノーリフトケアコーディネーター（NLCC）養成講座プログラムより一部抜粋

概論	自己&協会紹介	座学	オーストラリアのノーリフトの取り組みとエビデンスの紹介
	腰痛の原因と対策 リスクコントロール		医療や介護職の腰痛の原因と対策方法について (対処療法と予防の違い)
実技	腰痛を起こしやすい作業とケアの質	移動	腰痛予防対策とケアの質（変形や拘縮のリスク）
概論			椅子の上で考えるリフトの効能：体圧分散と座り直し
実技	基礎となる考え方 (日常での腰痛予防)		力任せの介助での2次障害の可能性や課題へのプロとしての対応
	腰への負担 が大きくなる 作業別のポイント		日本で取り組んだ事例(エビデンス)の紹介と課題への対応
	★デモンストレーション		腰痛の原因を考える：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
まとめ	導入ステップ	座学	作業環境の確認と身体機能の活用について よい姿勢：体幹から腕が離さない、頭から踵までのライン 前屈はNG姿勢、大きな筋群を使う、重心を落とす等 福祉機器（介護リフト・シートなど）の実演と体験
			日本の在宅介護や介護人材不足等での課題を解決するため、労働安全衛生を意識したマネジメントへつなげる必要性

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

リフトの活用



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。

ノーリフト® 抱え上げない 持ち上げない看護や介護

スタンディング



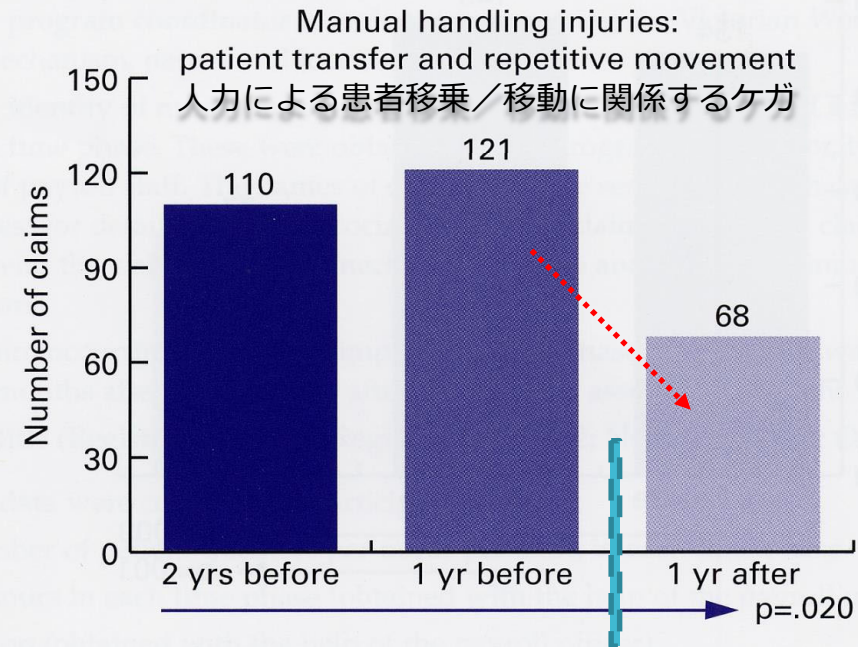
スライディングシート



ノーリフト導入の結果 1（豪州）

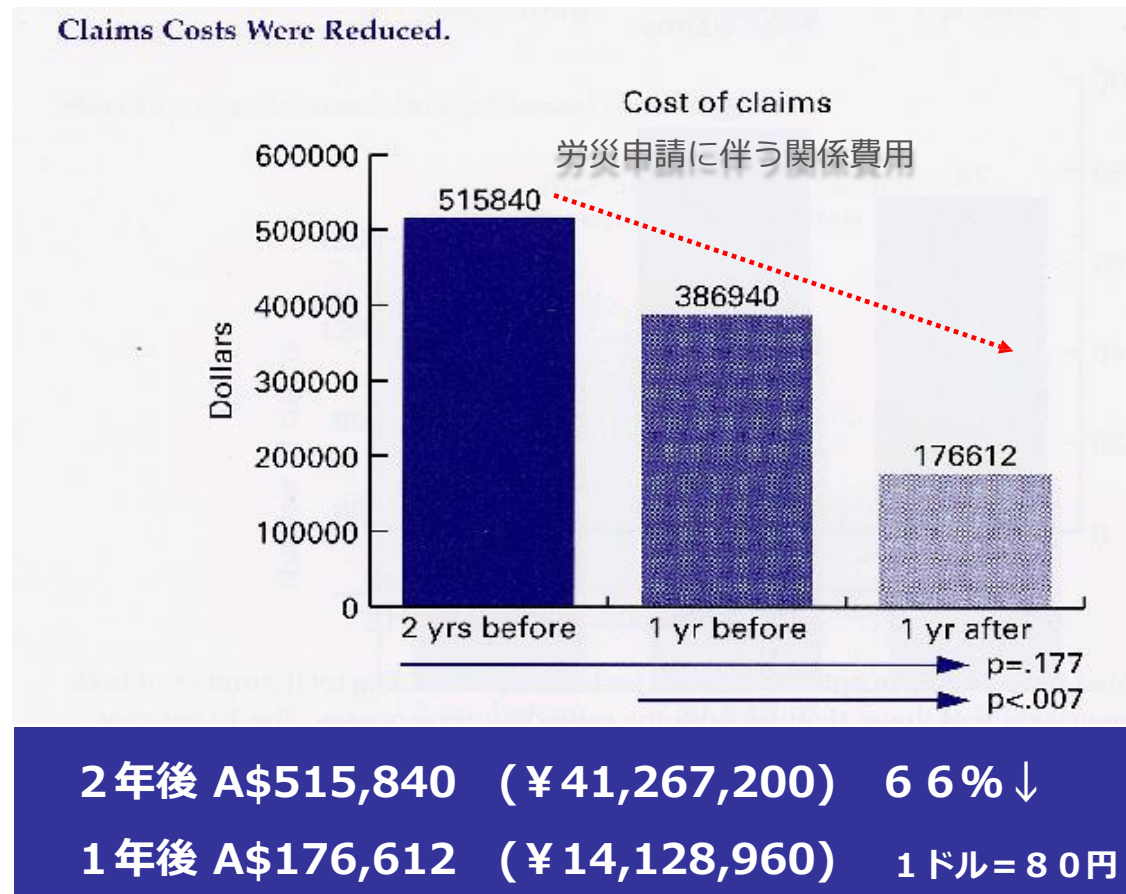
Source: Department of Human Services Melbourne Victoria, October 2002

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





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



原因の把握と対策について考える

① 腰痛が起こりそうな介助や場面

② 腰痛予防対策

腰痛予防対策と対処療法 . . . 感染予防から考えると . . .



腰痛の原因

腰痛予防対策

リスクマネジメント

腰痛「ゼロに近くなっていない」

腰痛の定義『腰痛診療ガイドライン』より

腰痛は「疼痛の部位」「有症期間」「原因」の3つの観点から定義される

■ 疼痛の部位

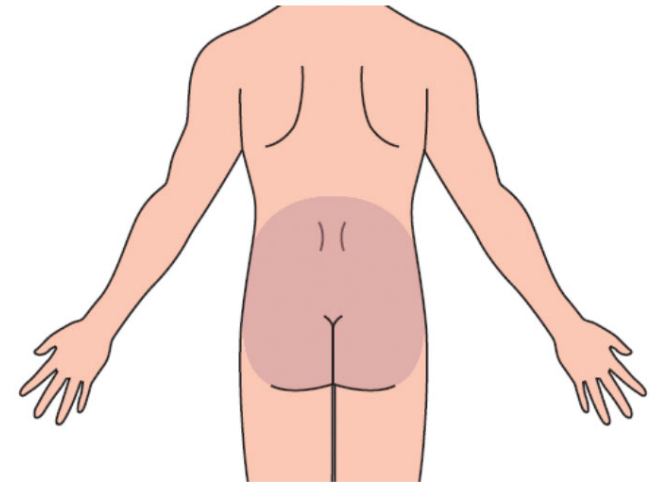
体幹後面に存在し、第12肋骨と殿溝下端の間にある、少なくとも1日以上継続する痛み。片側、または両側の下肢に放散する痛みを伴う場合も、伴わない場合もある。

■ 有症期間

発症から4週間未満のものを急性腰痛、発症から4週間以上3ヵ月未満のものを亜急性腰痛、3ヵ月以上継続するものを慢性腰痛と定義している。

■ 原因別の定義

脊椎由来・神経由来・内臓由来・血管由来・心因性・その他に分類される。とくに悪性腫瘍・感染・骨折・重篤な神経症状を伴う腰椎疾患といった重要疾患を鑑別する必要がある。

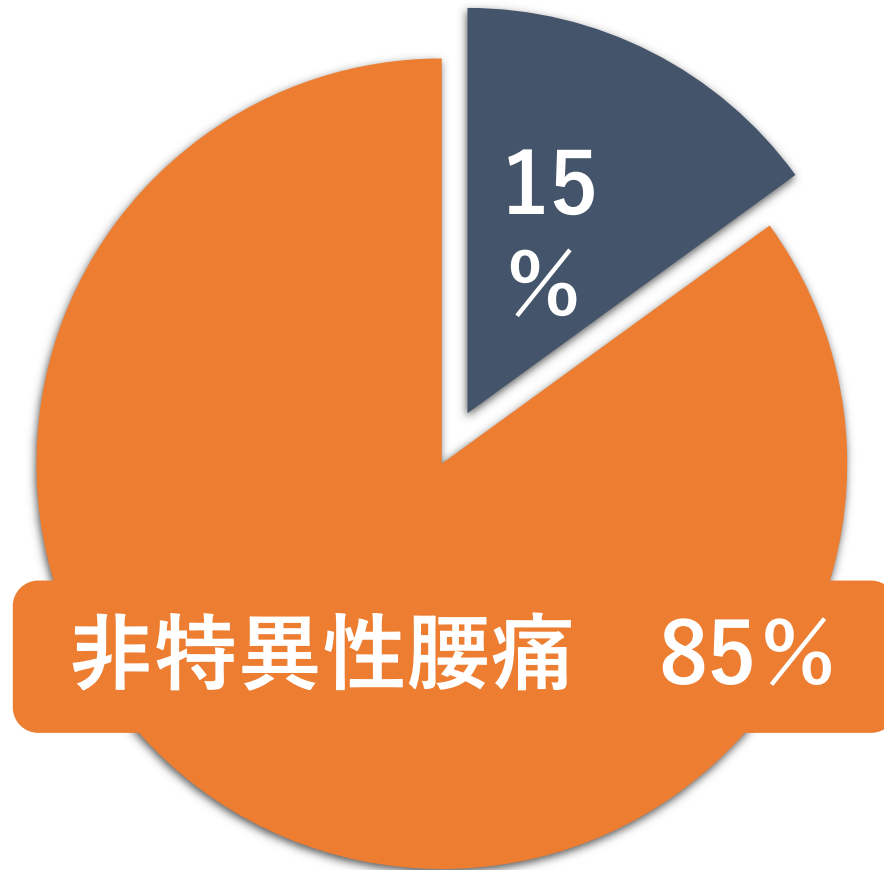


■ 疼痛の部位

『腰痛診療ガイドライン2012』より一部抜粋

腰痛には特異的腰痛と非特異的腰痛がある

腰痛の約85%は原因が特定できない腰痛であり、腰の痛みと画像所見が一致しない



特異的腰痛の内訳

- ☐ 椎間板ヘルニア
- ☐ 脊柱管狭窄症
- ☐ 圧迫骨折
- ☐ 感染性脊椎炎
- ☐ がんの脊椎転移
- ☐ 内蔵疾患

『腰痛診療ガイドライン2012』より一部抜粋



腰痛の原因と対策

心理・社会的要因/個人的要因/姿勢・動作的要因/環境要因の4つカテゴリー

心理・社会的要因

人間関係の改善・ストレス対策

個人的要因

生活習慣・運動習慣の改善を推奨

腰痛の原因と対策

姿勢・動作要因

作業姿勢・身体機能改善の教育

環境要因

作業環境の改善

『腰痛診療ガイドライン2012』より一部抜粋



腰痛の予防『腰痛診療ガイドライン』より

運動は腰痛予防に有効である。

☐ 運動療法

腰痛の発症予防に有効である。

☐ コルセット

腰痛予防効果に関しては、一致した見解がない。

☐ 活動性維持

★安静臥床よりも痛みに応じて早期からの活動維持することで腰痛再発を予防。

職業性腰痛では、腰痛発症後も活動性の維持や仕事内容の変更などで早く復職することにより、腰痛の蔓延や身体障害の発生が予防され、病休の長期化を防ぐ。

☐ 腰痛の蔓延予防

職業性腰痛では、心的要因が大きいハイリスク群に対する腰痛発症後の対処が、腰痛の慢性化や身体障害の発症を防ぐ。

☐ 姿勢やボディメカニクスの指導

腰痛予防に関するエビデンスは少ない。

腰痛後の身体障害予防に有効であると明らかにした報告もない。

『腰痛診療ガイドライン2012』より一部抜粋



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。

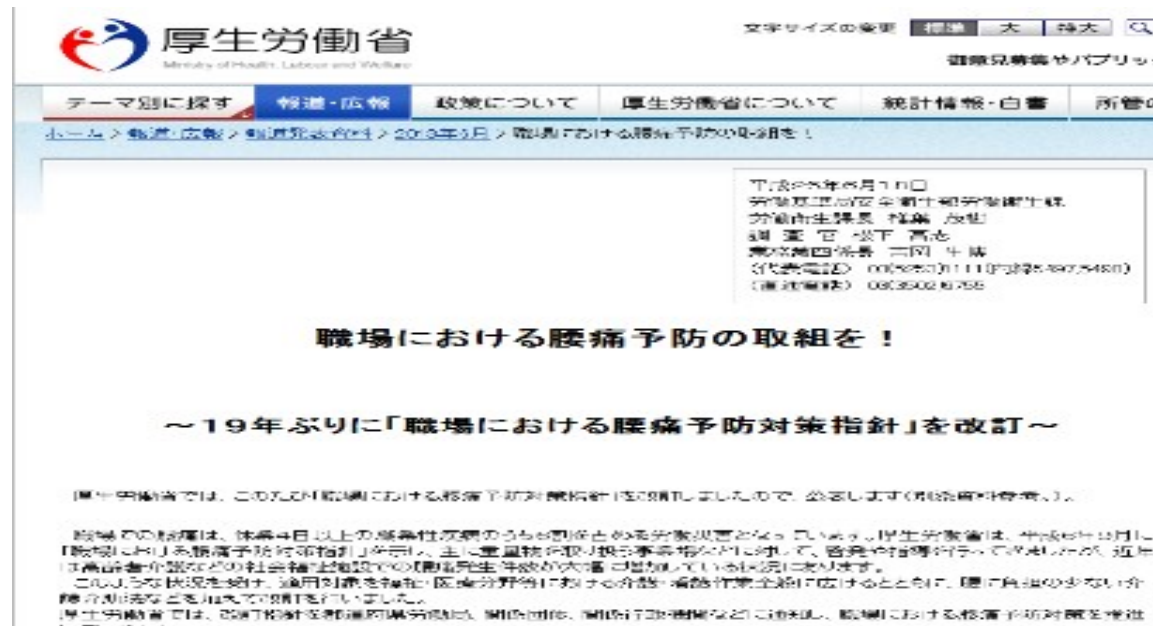
(3) (2)の重量を超える重量物を取り扱わせる場合、適切な姿勢にて身長差の少ない労働者2人以上にて行わせるように努めること。この場合、各々の労働者に重量が均一にかかるようにすること。

**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

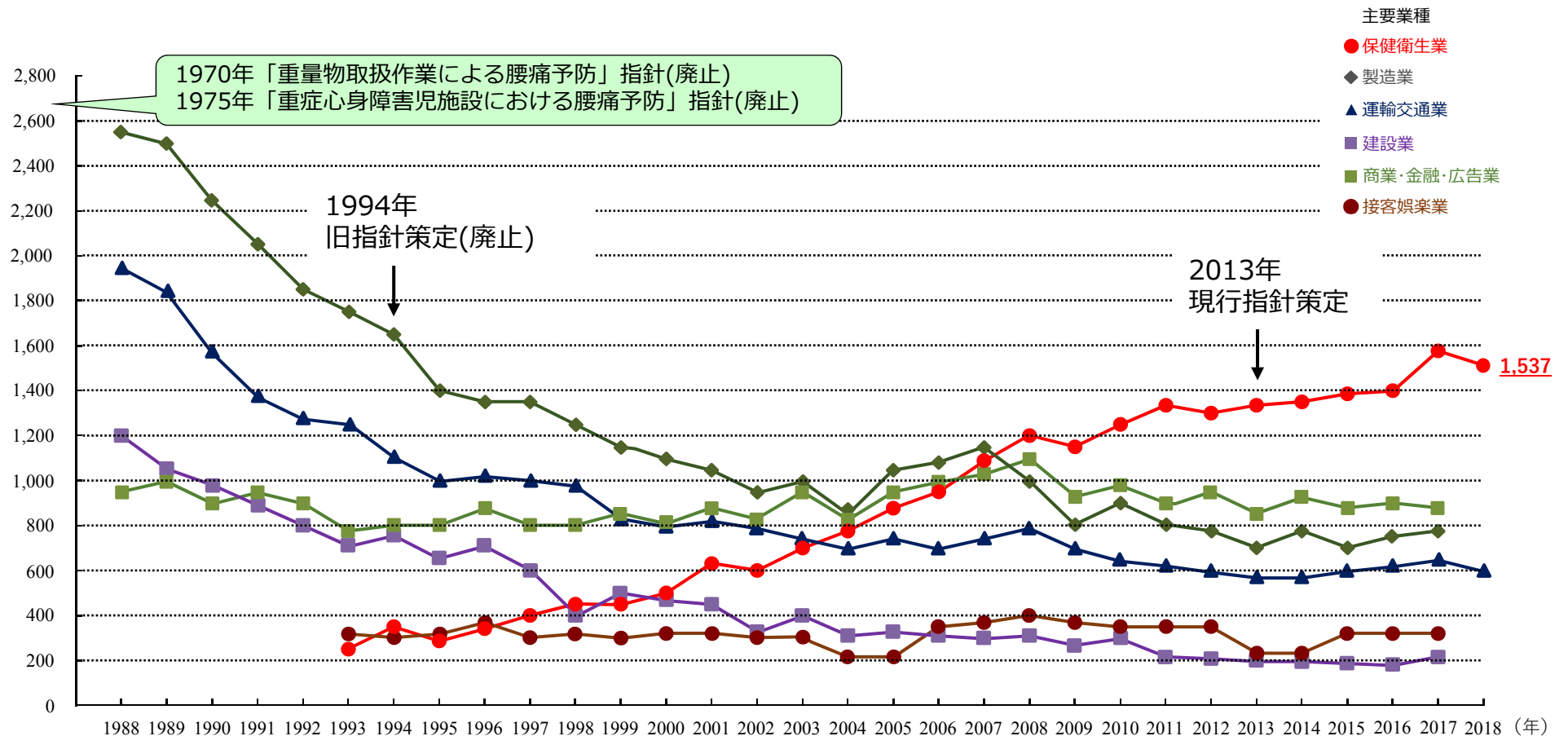


今回の改訂版においては、介護・看護作業による腰痛を予防するために、福祉用具を積極的に使用していくことによって、作業姿勢や動作についての見直しを行うべきということにした。特に、抱き上げに関してなどは、「労働者の腰部に著しく負担が掛かることから、**リフトなどを積極的に使用し、原則として人力による抱き上げは行わせないこと**」と明記している。

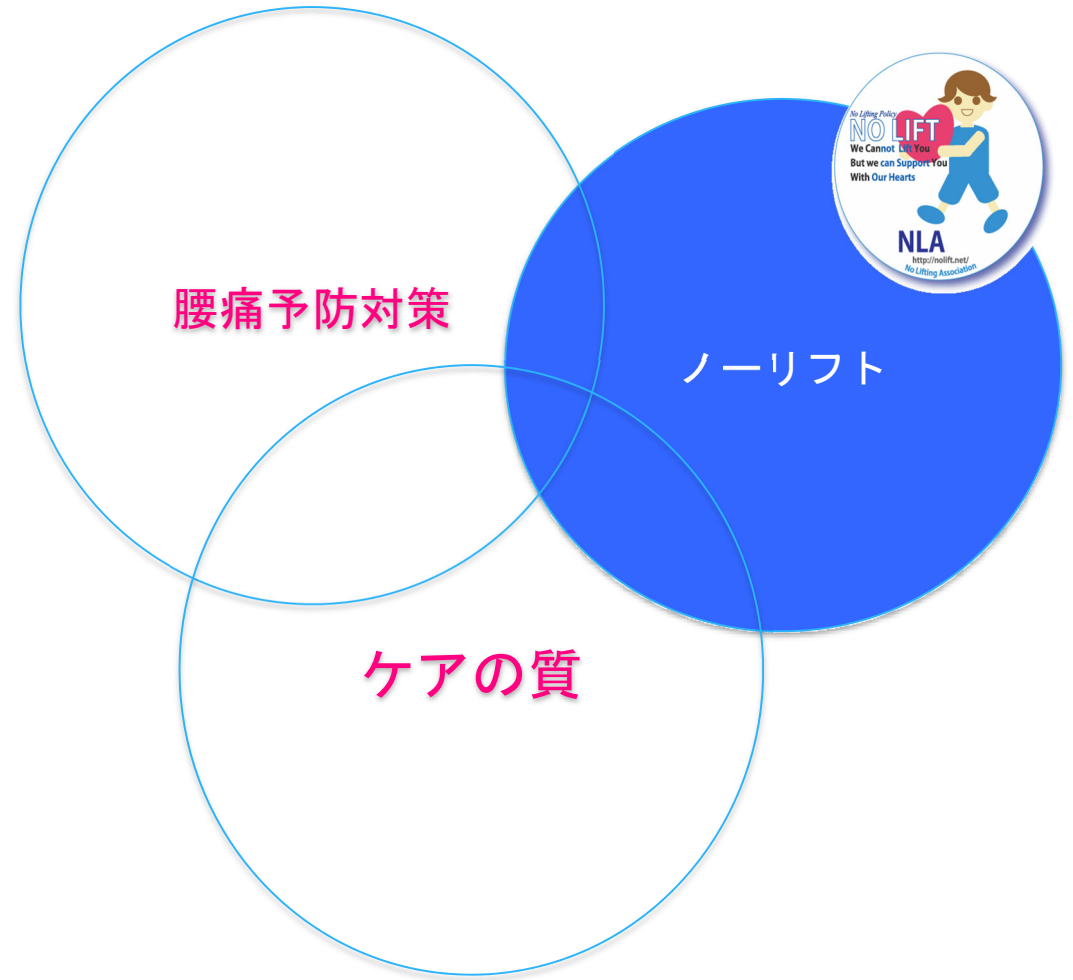
平成25年6月18日



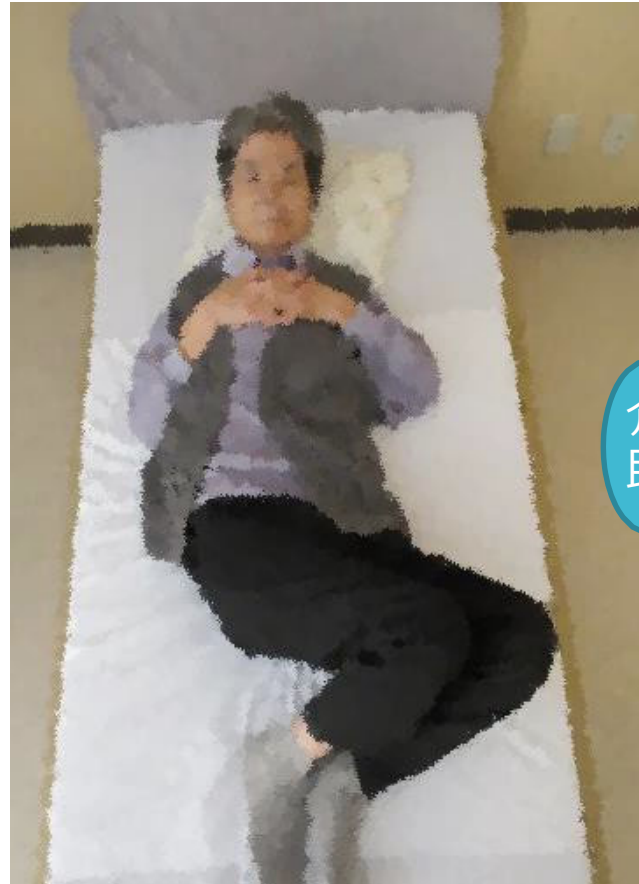
主要業種別の業務上腰痛件数（休業4日以上）



※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」より岩切一幸氏（労働安全衛生総合研究所）作成



日本のケアで驚いた 何が起こっている？



介
助

使用許可いただいておりますが、写真撮影はお断りします。

施設における取り組み前後の比較と結果

H26. 7月撮影



H26. 9月撮影



H27. 3月撮影



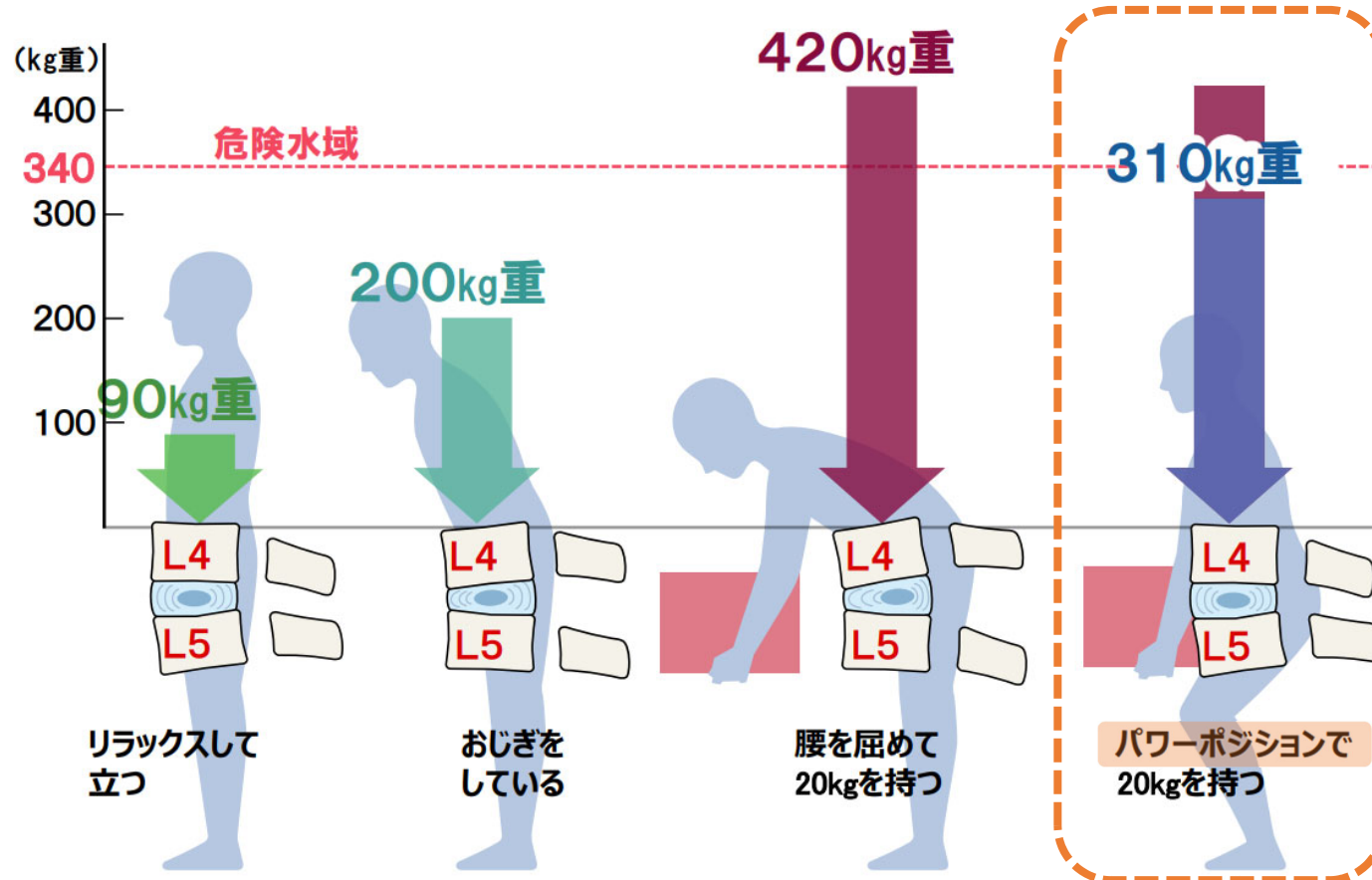


腰痛予防対策を通してケアの質を考える

1. ものの運び方、拾い方
2. 椅子からの立ち上がり（人に動きを合わせる）
3. 転倒転落時の椅子を使った介助
4. 起居動作
5. シートを使った上下移動と体位変換
6. スタンディングマシンを使った起立介助
7. リフトを使用した移乗

「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



Wike HJ, et al. Spine 24, 1999を元に作成

©All rights reserved, Ko Matsudaira, 2015

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。

(湯野 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。

(Howorth B: Dynamic posture. J Am Med Assoc, 1946, 131:1398-1404)

いい姿勢と悪い姿勢 どっちが踏ん張れそうですか？



背骨をまっすぐキープ

股関節をしっかり曲げる



写真提供 : novita.org.au

実践編

パワーポジションを理解し実践できる 3 step

座ってできる腰痛予防体操 股関節を中心に実践

☐ Step 0 スクワットを確認

☐ Step 1 股関節の柔軟性

①「太ももの裏」

②「お尻の周辺」パタパタ体操

☐ Step 2 腹圧を高める

③「骨盤の動き」

☐ Step 3 正しいスクワットのコツ

④「股関節を意識」

☐ Step 4 スクワットを確認

Step 1 股関節の柔軟性

① 「太ももの裏」ストレッチ *10秒程度



Point)

- ・膝は軽く曲げててOK
- ・背筋は伸ばしたまま
- ・お腹と太ももを近付けるイメージ

② 「お尻の周辺」パタパタ体操とストレッチ *外側→内側で1回を10回程度



Point)

- ・背筋は伸ばしたまま
- ・肩幅より少し広めに足を置く
- ・手を足の付け根に、リズムよく動かす

Step2 腹圧を高める

③ 「骨盤の動き」



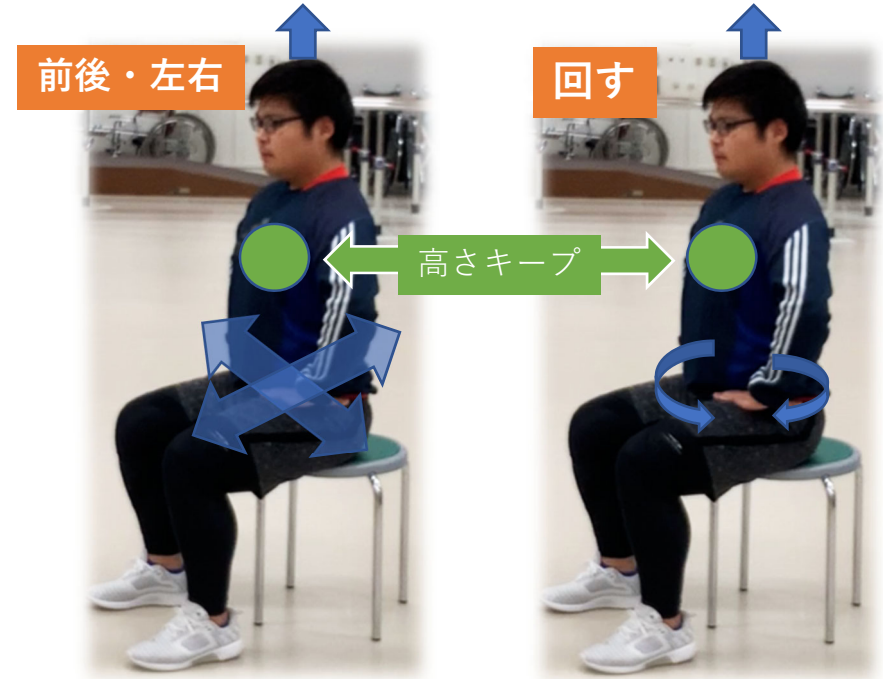
あなたの「坐骨」探し



Point)

- ・自分の坐骨を触ってみる
- ・背筋はできるだけ伸ばしておく
- ・何度か繰り返してみる

- ・身長を1cm伸ばすイメージ
- ・髪の毛を天井方向に引っ張られるイメージ



Point)

- ・坐骨を意識しながら左右一前後一回転
- ・胸の高さはキープする
- ・腰を反らせる✕ → 身長を1cm伸ばす

Step3 スクワット

④ 「股関節を意識する」

* 頻度 ; 5回 ~ 10回 ゆっくり繰り返す



Point)

- ・背筋は一直線をキープしておく
- ・手は足の付け根に置く
- ・お辞儀すると手が潰されるとOK

Point)

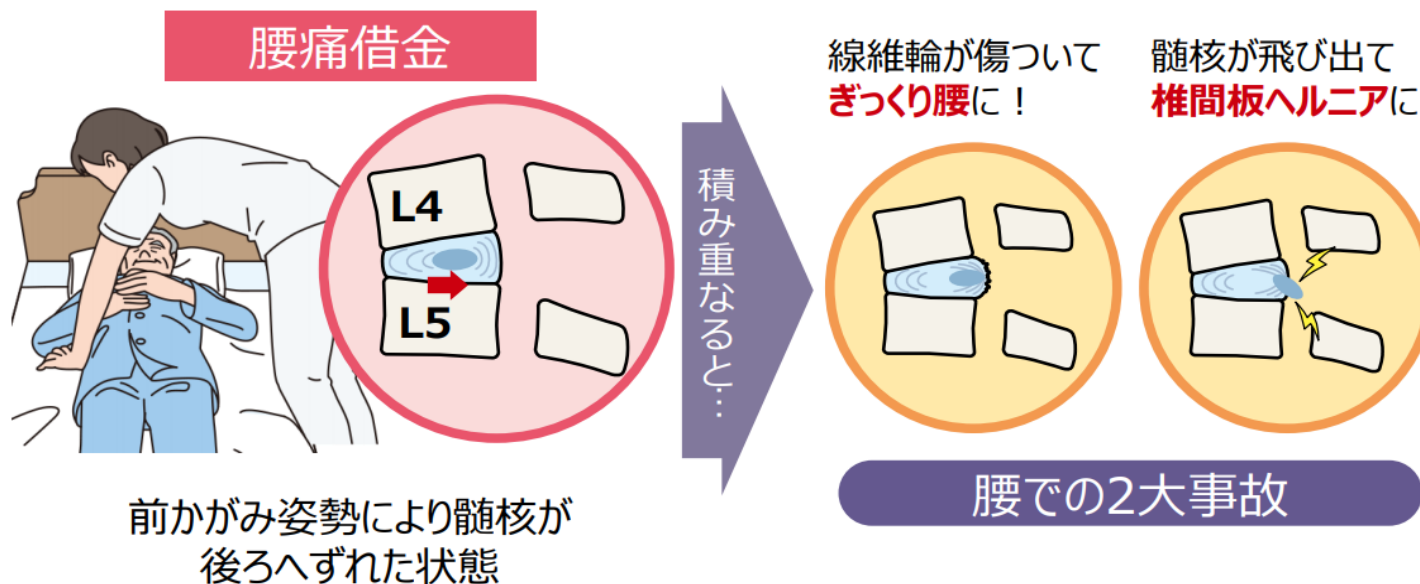
- ・背筋は一直線をキープしておく
- ・手は足の付け根に置く
- ・お尻を後ろに突き出しすイメージ

「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。



©All rights reserved, Ko Matsudaira, 2015

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

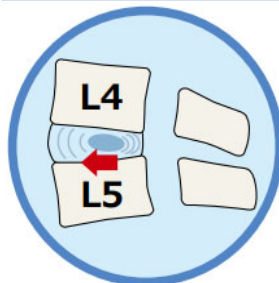
● どうやるの？

1～2回

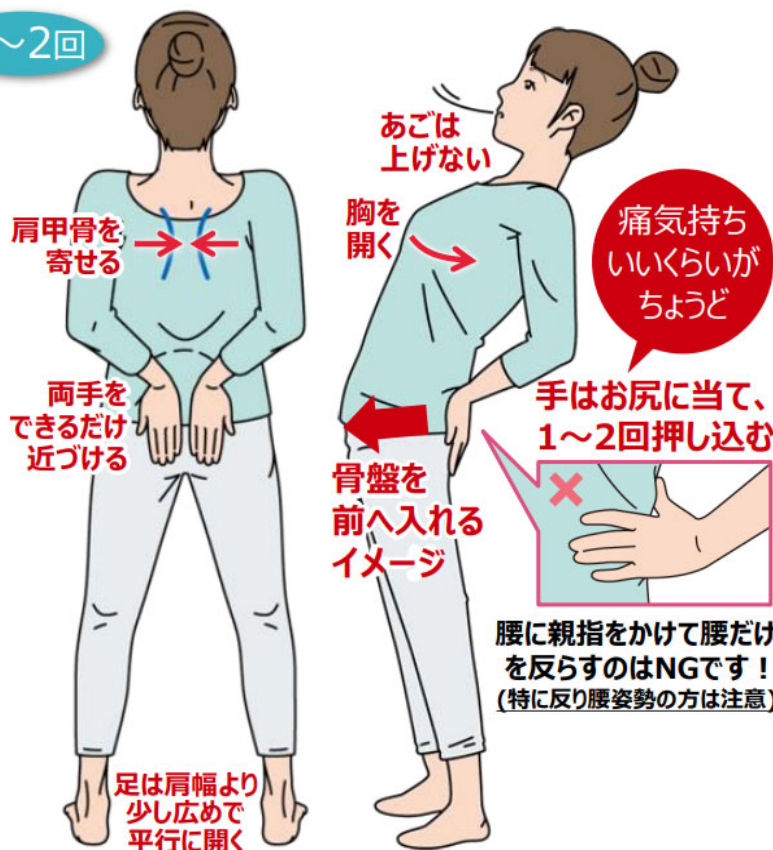
息を吐きながら、3秒間
腰を反らすだけ

手の指先を下にしてお尻に当て、
骨盤を前へ押し出すイメージで
腰の下の方(骨盤のすぐ上)と
ももの付け根を同時にストレッチ
します。

腰痛借金の返済



後ろにずれた髓核を、
腰を反らして元の
位置に戻す



このときは中止！



痛みがお尻から
太もも以下に響く
場合は中止し、
整形外科医に
ご相談ください。

©All rights reserved, Ko Matsudaira

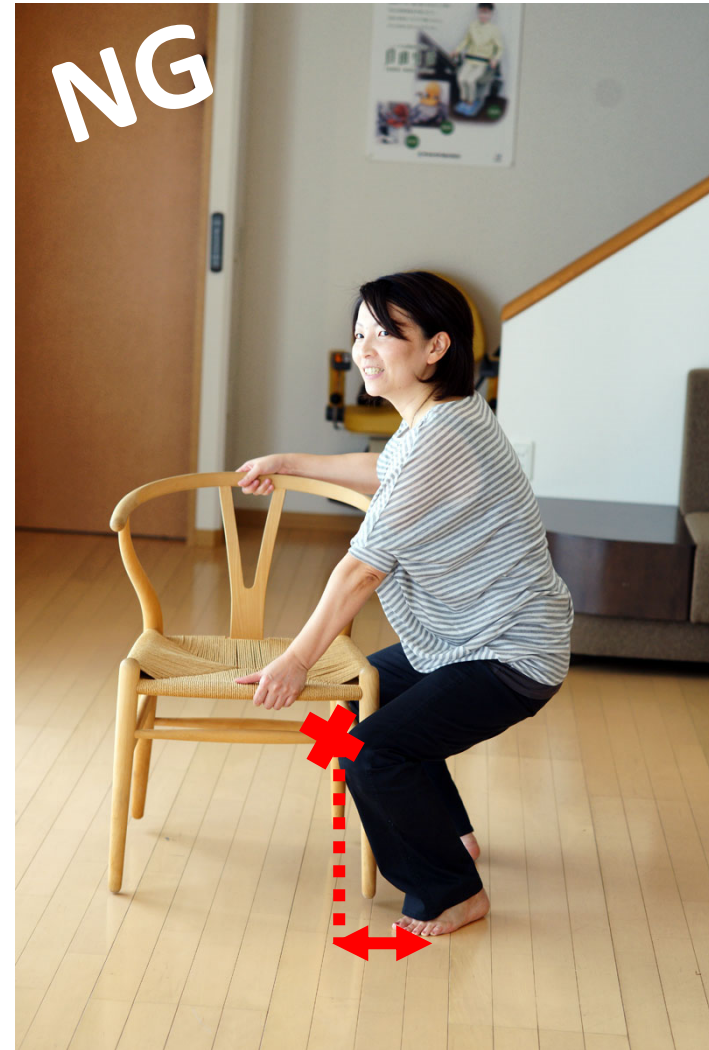
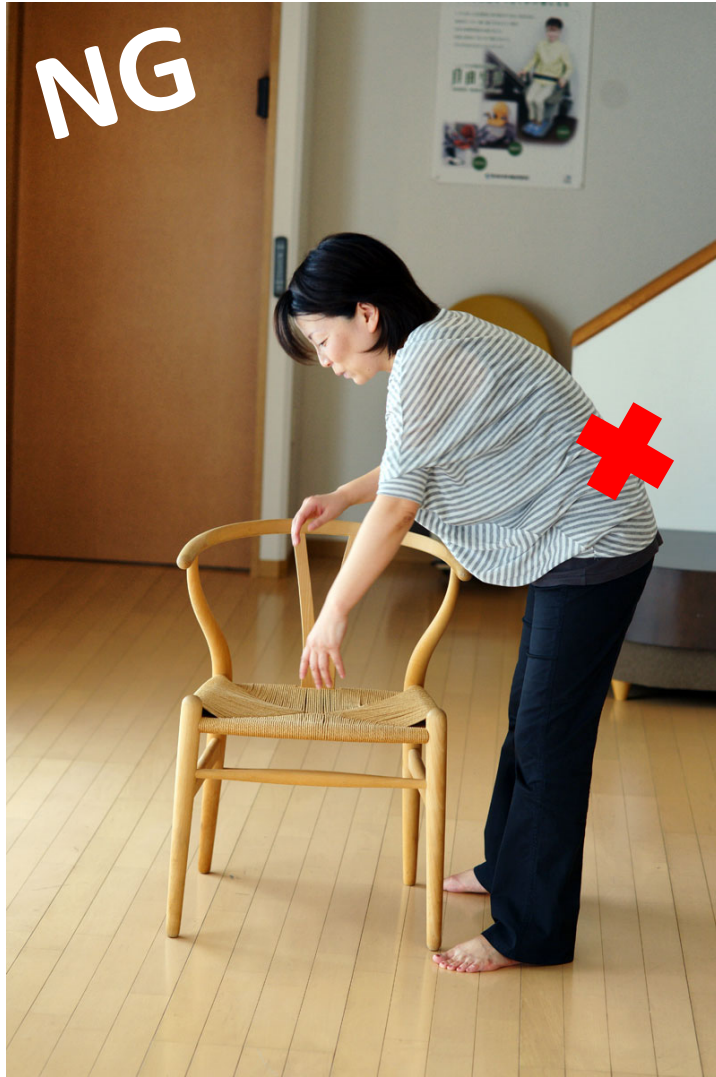


日常での腰痛予防対策 ～作業姿勢～

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

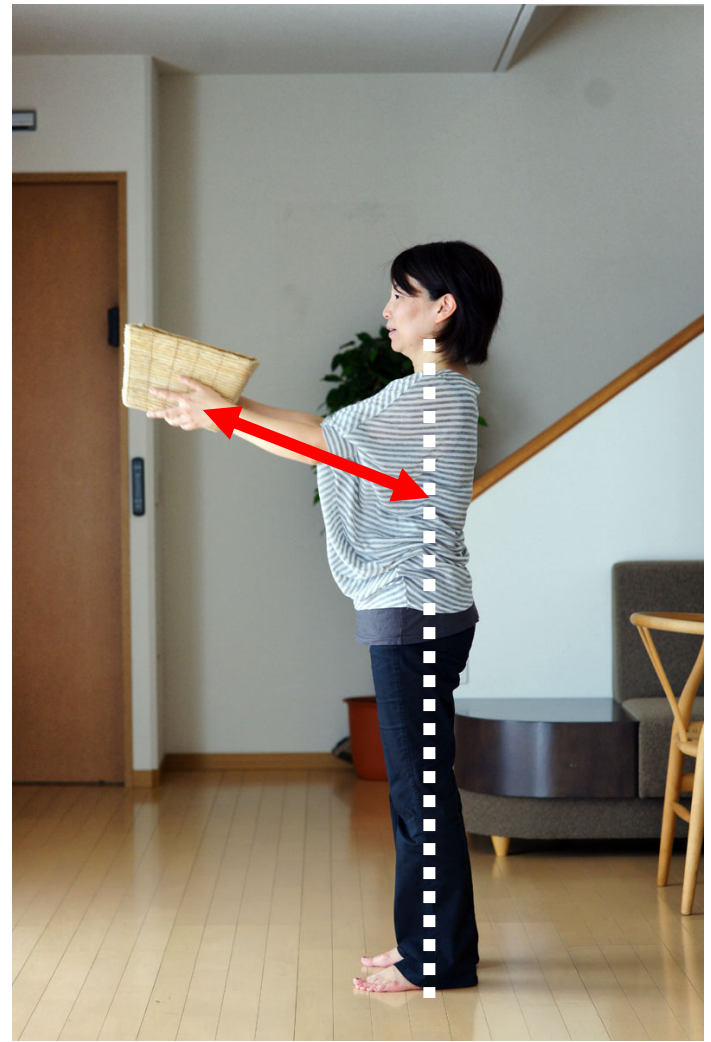
持ち上げない！ 引くよりも押す！



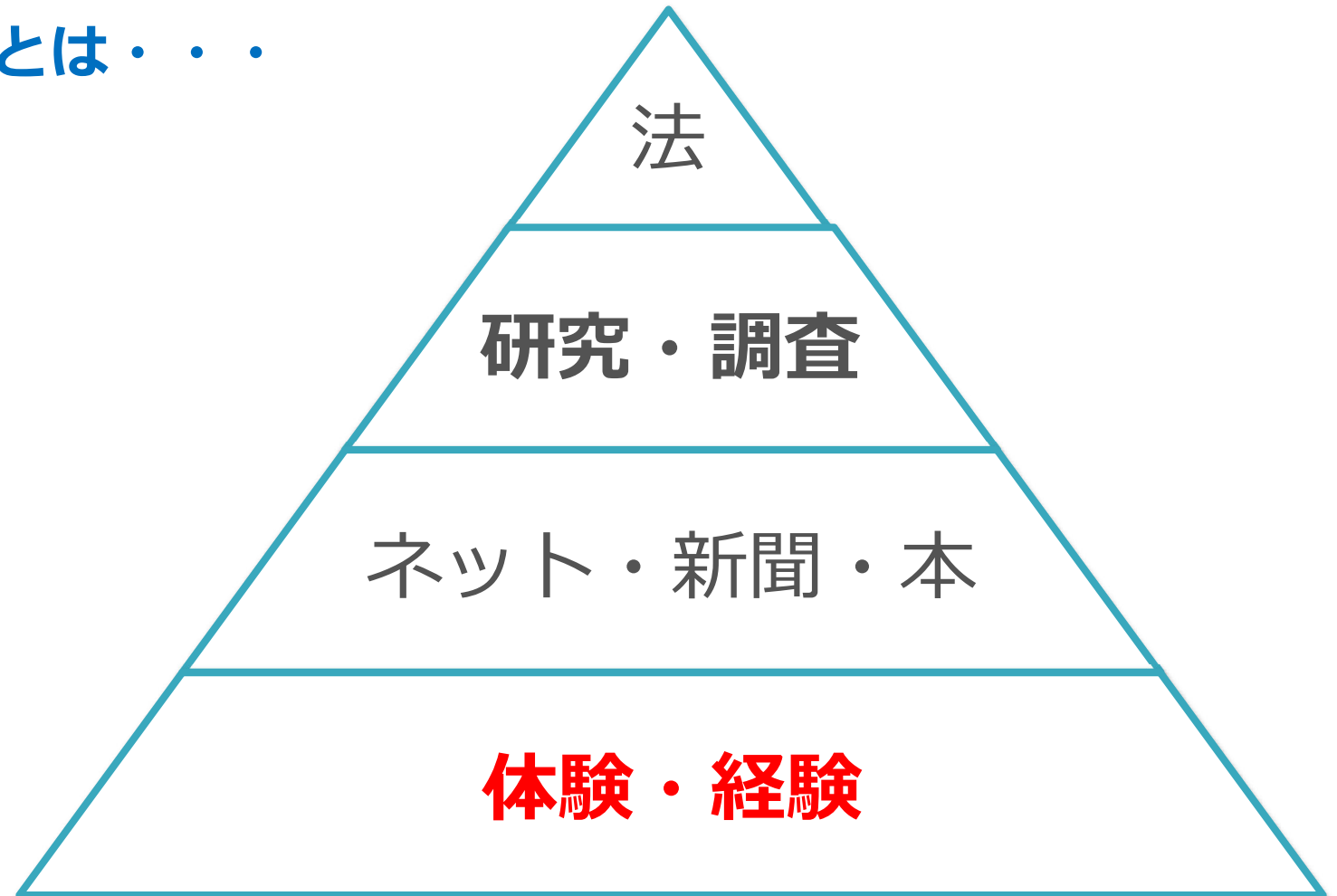


作業環境と作業姿勢について考える

床からの箱の持ち上げ方と運び方



エビデンスとは・・・





福祉用具（走行型や天井リフト）

YES

NO



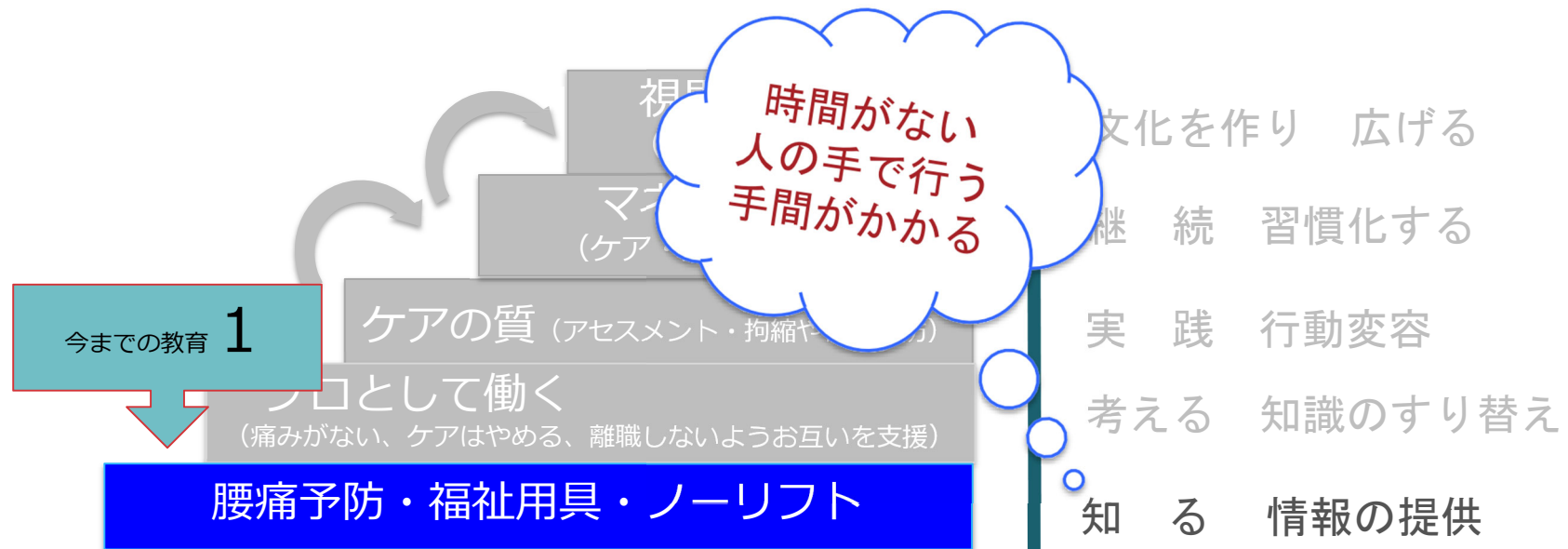
福祉用具やロボットテクノロジーを使ってケアをしよう！！

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
家族が必要性を感じない

主語がすり替わっている

腰痛予防対策教育

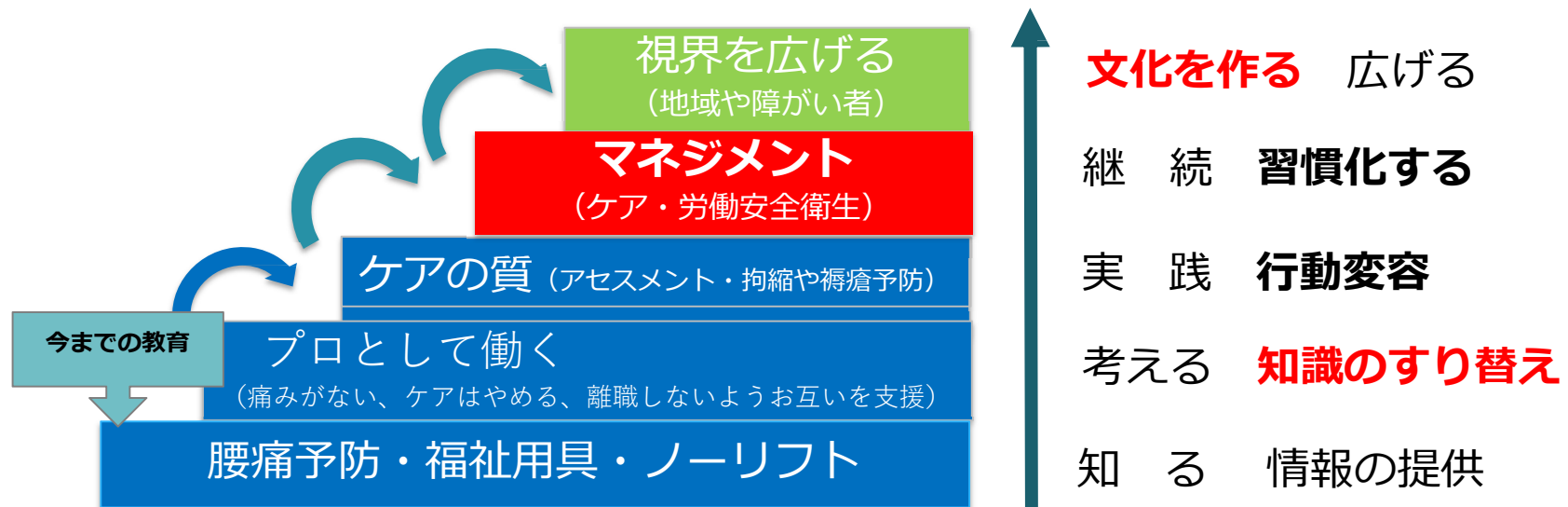
知ったけど・・・聞いたけど・・・腰痛は減らない。



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ていなかった。

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ていなかった。

日本版ノーリフトケアコーディネーター養成講座

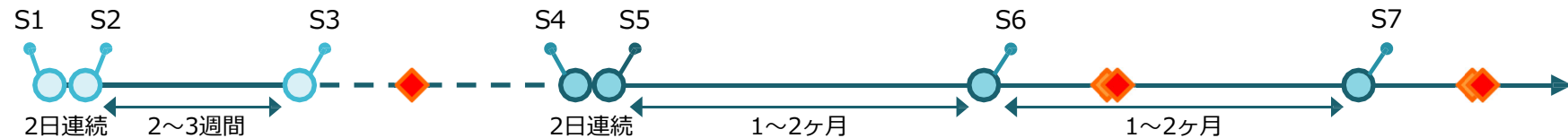
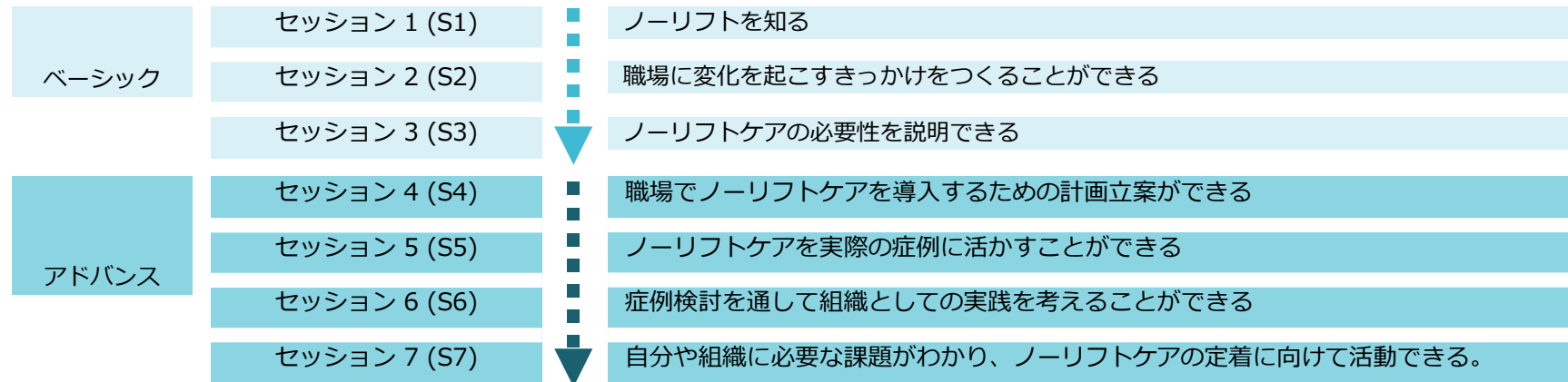
認定コース

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



◆ 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



病院や施設

在 宅

福祉機器の
使い方や選び方





福祉用具を使用した事例

1-1. 天井走行型リフト

福祉機器分類

移乗機器	天井走行型リフト等
	床走行型リフト
	ベッド固定型リフト
	スタンディング
	その他



アトラスライン
(日本ケアリフトサービス)



ライズアトラス
(日本ケアリフトサービス)

1-2. 天井走行型リフト

福祉機器分類

移乗機器	天井走行型リフト等
	床走行型リフト
	ベッド固定型リフト
	スタンディング
	その他



リコロール（シーホネンス）



2. 床走行型リフト

福祉機器分類

移乗機器	天井走行型リフト
	床走行型リフト
	ベッド固定型リフト
	スタンディング
	その他



KQ-787 (パラマウントベッド)

KQ-781 (パラマウントベッド)



ゴルボ (シーホネンス)

つるべ Y6 (モリト)



3. ベッド固定型リフト

福祉機器分類

移乗機器	天井走行型リフト
	床走行型リフト
	ベッド固定型リフト
	スタンディング
	その他

つるべシリーズB（モリトー）



4. スタンディング型リフト

福祉機器分類

移乗機器	天井走行型リフト
	床走行型リフト
	ベッド固定型リフト
	スタンディング
	その他

サビナ (シーホネンス)



ミニリフト125 標準タイプ KZ-A69700
(パラマウントベッド)



たちあっぷひざたちC (矢崎化工)



▲回転式



たちあっぷひざたち
(矢崎化工)

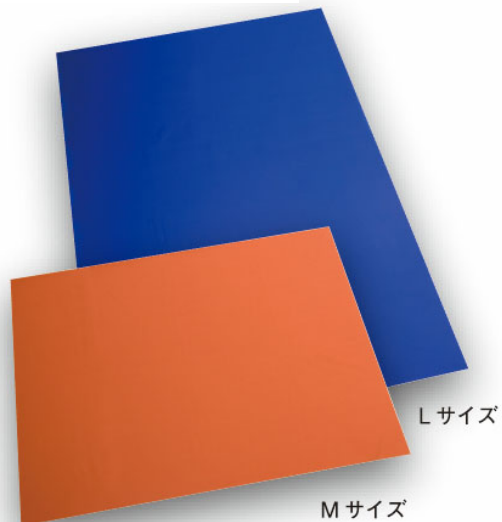


5. その他 スライディングシート

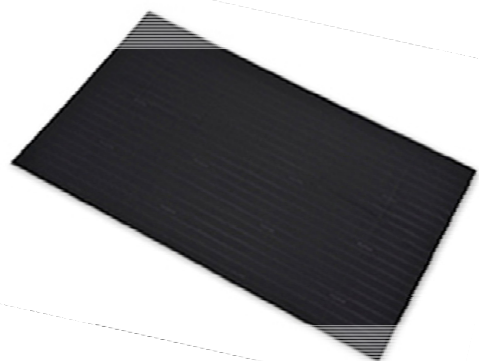
福祉機器分類

移乗機器	天井走行型リフト
	床走行型リフト
	ベッド固定型リフト
	スタンディング
	その他

スマイルシート（タイカ）



ハーディーグローブ（タイカ）



移座えもんシートブラック（モリトー）



ラクラックス（帝健）



ショートM



ロングM



ワイドM

ハンディチューブ（シーホネンス）

6. クッション

福祉機器分類

移乗機器	天井走行型リフト
	床走行型リフト
	ベッド固定型リフト
	スタンディング
	その他
	クッション

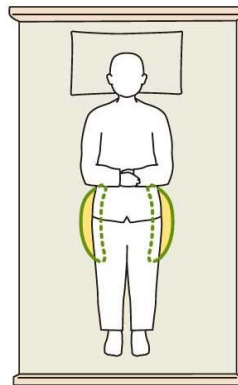
ポジショニングピローバナナフィット
(パラマウントベッド)



ウェルビー / ウェルビーHC
(タイカ)



Sサイズ2個使用例





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/>



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。