

# ノーリフトケア®の流儀

講師：ノーリフト®コーディネーター島川 弘美氏

12月5日に社会福祉法人北ひろしま福祉会主催キャリアパス支援研修に参加させていただきました。北ひろしま福祉会は、知的障がい・自閉症・重症心身・介護分野の特別養護老人ホーム、デイサービスと福祉と地域をトータルにサービスをおこなっています。知的障がい分野だけの視点だとなかなかない研修会だと思います。

研修会は2部構成になっており、1部は講師の島川さんのノーリフトについてのお話して「大丈夫です」「頑張れます」と言ってしまう意識・環境の改革、介助される側も介助する側もwin-winでいることを実行するのがノーリフトケア®言われていました。また、体の仕組みや日常の自分たちが起き上がる動作がどんな動きの順番や方向を向いているかなども理解した上で介助することで相手も楽にご本人の力も引き出せると言われていました。

2部は、北ひろしま福祉会のコアチームの方が中心となり実際のケアグッズを3コーナーに分かれて順番に説明・体験できる内容でした。

- ベッドや車いすから持ち上げることのできるリフト
  - 寝ている方を軽く上下等に動かせるスライディングシートに体のつまりなどを直すスライディンググローブ
  - ベッドから車いすなどに移乗するためのスライディングボード?の3つです。
- 当施設も腰痛の職員も多く学んだことを実践できればと思っています。



研修会に協力していた  
(株)モリトーのつるべ

ノーリフトケアについて〔日本ノーリフト協会のホームページから〕

ノーリフト®とは、オーストラリア看護連盟（ビクトリア州）が看護師の腰痛予防対策のために1998年頃から提言したもので、危険や苦痛の伴う、人力のみの移乗を禁止し、患者さんの自立度を考慮した福祉用具使用による移乗介護を義務付けています。これが「ノーリフティングポリシー」です。しかし、看護や介護現場で提唱していくのに“ノーリフティングポリシー”と言うのがながったため次第に「ノーリフト」が合言葉となっていきました。日本でも看護師・介護労働者の腰痛が多発しています。2012年に日本ノーリフト協会が行った調査においても看護や介護についてから腰痛を経験している人が72%以上となっていました。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。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、自分の周りにある資源（人・物・環境あるいは制度など）を多いに活用できるケア提供者になることを目指しています。

※ノーリフト/ノーリフトケアは日本ノーリフト協会の商標登録用語です。