

訪問介護のノーリフト研修と実践

～腰痛予防・お客様と介護者の自立支援・負担軽減～

東京海上日動ベターライフサービス株式会社
みずたま介護ステーション明大前・三軒茶屋
山田 明美・柿本 輝美枝・羽柴 若菜



みずたま介護ステーション

「みずたま」に込めた思い

「ひとつひとつは小さなみずたまでも、みんなが集まって力を合わせれば、やがて大きな海にもなれる」という思いが込められています。

平成8年	6月	東京海上ベターライフサービス株式会社設立
平成16年	4月	東京海上日動ベターライフサービス株式会社 名称変更
平成18年	2月	東京海上サミュエル(有料老人ホーム)株式会社設立
平成28年	7月	両社が合併し、東京海上日動ベターライフサービス株式会社 (商号変更)

【事業内容】

在宅介護サービス・介護付き有料老人ホーム

サービス付き高齢者向け住宅・企業・法人向けソリューションサービス

東京に19事業所、神奈川に6事業所、埼玉に7事業所、
千葉に9事業所の**計41事業所**を展開中

明大前ステーション



三軒茶屋ステーション



1. 在宅介護サービスでのノーリフト研修のはじまり

海外研修(デンマーク・オーストラリア)

2018年度オーストラリア

本場のノーリフトケア、見て、触れて、感じてください!



多民族が彩る多文化社会、
きっとたくさんの刺激と学びがあなたを待っています!

2019年度オーストラリア

ノーリフトは複雑で難しいことではなく、
考え方を変えるだけで誰でも明日から行える
シンプルなことだと学びました!



カンガルーにも
あえました!



不安もありましたが、
意欲を持って楽しく学ぶことが出来ました!

2017年度デンマーク

「自己決定の尊重」
「専門職の誇り」
を肌で感じる事ができました

部署の垣根を越えた交流も
良い刺激に!!

自由時間や食事也大満足♡

興味があればまず
応募しよう~♪



叶うことなら、
また行きたい♪

1. ノーリフトの始まり

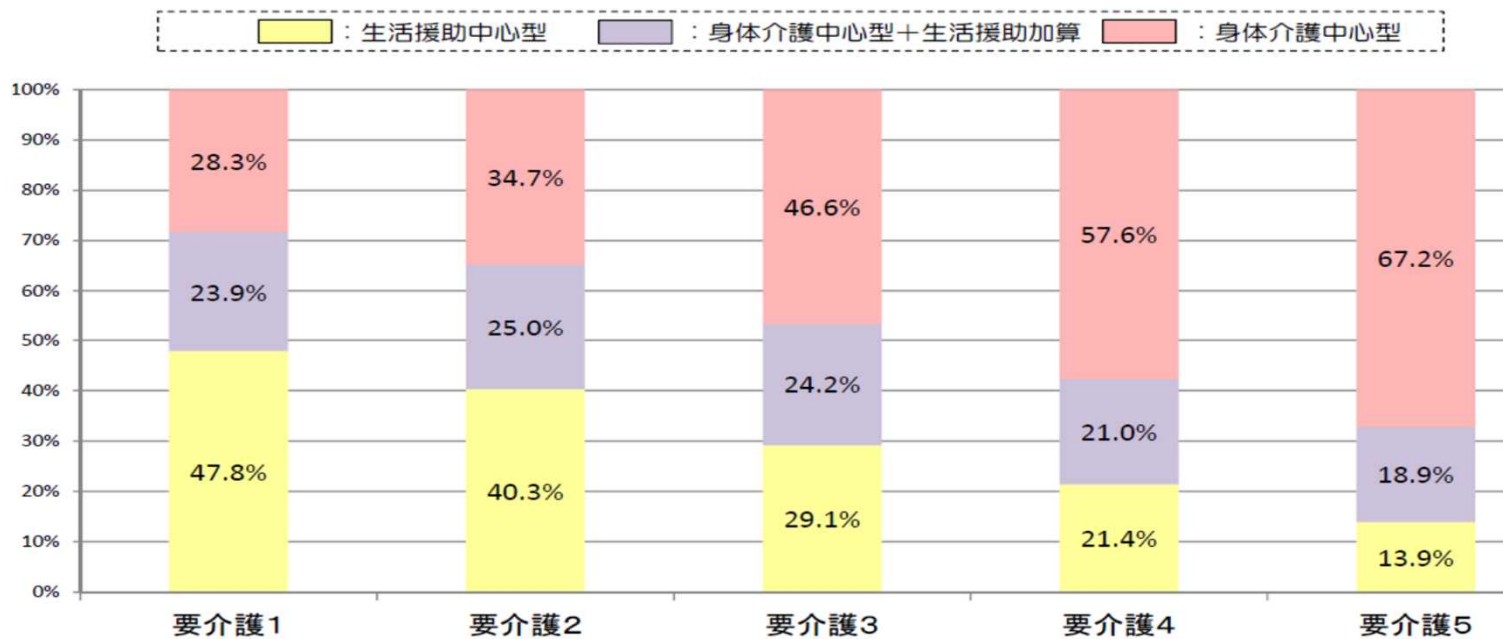


2. 取り組み内容

ヘルパー年齢状況(R3.4月現在の在籍者の実年齢)

20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
18	86	289	392	298	169	1252

訪問介護要介護度別の内容類型別受給者数の構成割合



3. 取り組み内容

ノーリフトって
施設でのイメージがある

腰痛予防にもなるし
お互いの負担も減る？

ノーリフトって何？



- ・ノーリフトケア
理解・実践の研修内容を検討
- ・テキストを作成
(海外研修参加スタッフ中心)
- ・入社時研修内容に必須研修として
入れたらどうか。
- ・ステーションでの
研修の開催と振り返り

3. 取り組み

はじめに

- 1 「ノーリフトケア」とは？
- 2 「ノーリフトケア」がもたらす効果
- 3 「ノーリフトケア」を体験しよう
- 4 「ノーリフトケア」が目指すこと

1. 「ノーリフトケア」とは？

「リフトを使わない介助方法」や「リフト使用を推進する介護」と勘違いされがちですが、

実際は「押さない・引かない・持ち上げない・ねじらない・運ばない」をキーワードとして「危険や苦痛を伴った状態で人力のみの移乗」を禁止し、「ケアされる人の自立度を考慮した移乗」を行うための技術やポリシー、考え方（ノーリフティングポリシー）をいいます。

「ノーリフトケア®」（ノーリフティングポリシー）

ケアされる人の自立度を考慮した介護技術、その考え方

「押さない・引かない・持ち上げない・ねじらない・運ばない」

危険や苦痛を伴った状態で絶対に人力のみでは行わないこと

質問：立ち上りの介助で次のA・Bどちらのケアの仕方が「ノーリフトケア」として有効でしょうか？

ゆづりとはあるが、自力で椅子から立ち上がることができるお客様に対し、
A. お客様をお前から抱え上げてから立ち上がる方法

社外秘

ステップアップ
MHP

22. ノーリフトケア®

～お客様とヘルパー双方に優しいケア～

※「ノーリフトケア」は登録商標です。無断での使用は禁じます。



受講日	年	月	日	()
所属ステーション				
氏名				

※このテキストは各自の研修ファイルに載せて下さい

ノーリフト
基礎的知識を
理解をする座学

社外秘

ステップアップ
MHP

25. ノーリフト®ケアの実践

～持ち上げない、抱え上げない移乗介助



受講日	年	月	日	()
所属ステーション				
氏名				

※このテキストは各自の研修ファイルに載せて下さい

ノーリフト実践
で学ぶ研修

(3) 座り直しの介助

【体験その3】

- ① まずは下のイラストを見ながら、ご自身で座り直しの動作を確認します。
- ② お客様役、ヘルパー役の二人一組で行います。
- ③ ①の動作を促すように介助をしてみましょう。



座面から臀部が落ちそうな姿勢で座る（仙骨座り）

1. かかとを引く。
2. 上半身を前に傾ける（臀部に体重を乗せる）

1. 上半身を左に傾ける。
2. 右側の臀部を浮かせる。
3. 右側の臀部を後ろに引く。
4. 1～3左右を交互に行う。
5. 椅子に深く座れるまで繰り返す。

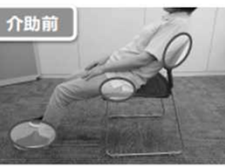
姿勢を整える。（緊張のない力の抜けたリラックスした姿勢を確認する）

声掛け、説明、介助姿勢、触れ方、触れる場所も意識して介助してみてください。

✔ **ポイント 準備：座位の姿勢**

- 踵を手前にひき、背もたれから上体を起こす
- 臀部に体重を乗せる

介助前



座面から臀部が滑り落ちそうな姿勢
背もたれ、座面、足元に体重が乗っている

開始時



踵を手前にひく
上体を前に傾けて、背もたれから起こす
臀部に体重を乗せる

3. 取り組み内容

実践研修風景



4. まとめ（結果と課題）

腰痛予防の意識向上
お客様の自立支援
介護者負担軽減

【課題】

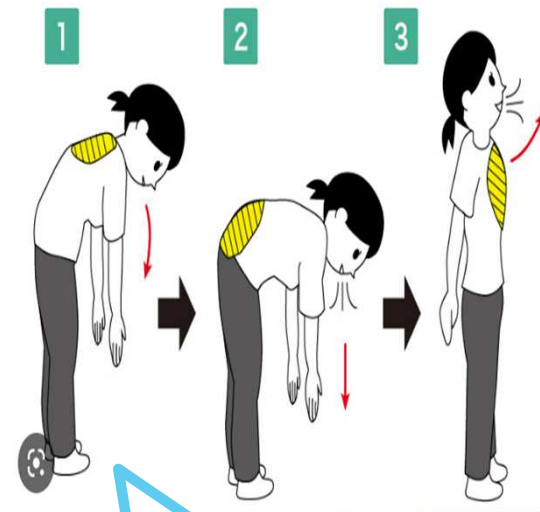
- ・継続性
- ・新たな福祉用具等の知識
- ・健康管理



5. その他の取り組み



福祉用具

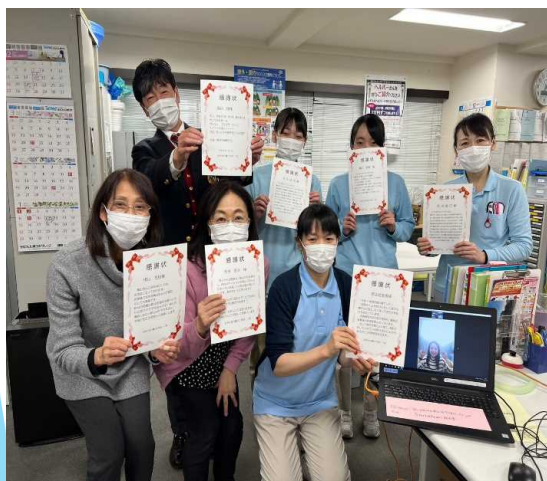


朝礼での
腰痛体操

5. その他の取り組み

ケア項目ごとの研修テキストがあり年間研修計画を立てている
各事業所ごとの課題に合わせてスタッフが講師となり開催
⇒ 全26項目あり、必須研修【認知症】【感染予防】【虐待防止】

何でも相談できる環境作り (FANFAN活動) (リファラル活動)



ご清聴ありがとうございました。