

介護福祉現場におけるノーリフティング研修内容の比較
～介護福祉士養成施設における腰痛予防教育の資料として～

若 林 美佐子

美作大学・美作大学短期大学部紀要（通巻第66号抜刷）

介護福祉現場におけるノーリフティング研修内容の比較 ～ 介護福祉士養成施設における腰痛予防教育の資料として～

Comparison of No-Lifting Training Contents at Long-Term Care and Welfare Sites:
A Material for Learning Back Pain Prevention at a Care Worker Training Facility

若 林 美佐子

キーワード：腰痛予防、ノーリフティング、福祉用具

I. はじめに

腰痛は休業4日以上職業性疾患の6割を占める労働災害になっている¹⁾。特に近年保健衛生業の業種のみが増加傾向にあり、深刻さを増している。中でも介護福祉現場では離職率が高く、理由の1つとして重労働による腰痛があげられている²⁾。痛みを抱えて働くことは、生産性や業務遂行能力を低下させ、従業者だけでなく、利用者や事業者にも大きなリスクを生じさせる。厚生労働省は、「職場における腰痛予防対策指針」の改正に伴い、人力による利用者の抱え上げを禁止し、移乗用リフト（以後、リフトとする）等の福祉用具の活用を積極的に行うことを推奨しているが³⁾、介護福祉現場のリフトの導入状況は低く、わずか13%に満たない現状である⁴⁾。

これまでのリフトの先行研究では、介護福祉現場にリフトを導入するためには、介護者に対するリフトの基礎教育が必要なことや⁵⁾、介護観の変容が必要なことから、組織的で長期的な研修が必要なことが明らかになっている⁶⁾。こうした中、介護福祉現場では腰痛予防対策や福祉用具導入を啓発するための研修が開催され、オーストラリアを発祥とする腰痛予防を念頭に置いた「ノーリフティングケア」が徐々に浸透し始めている。

介護福祉現場のリーダー的存在を担う介護福祉士の養成は、社会福祉士及び介護福祉士法の創設の翌年

1988年に短期大学や専門学校で始まり、2017年に6度目の教育内容の見直しが行われ順次新カリキュラムの導入が行われている。移乗に関する教育は移動の項目と共に「生活支援技術」の領域に含まれ、この改正により教育の手引きの中に初めて「ノーリフティング」が盛り込まれた⁷⁾。これまでリフト教育は、2009年の改正時に「設備及び運営にかかわる指針」に、従来の教育用機械器具に加えて、初めてリフトの整備が求められた⁸⁾。介護福祉士養成施設（以後、養成施設とする）の教員は、教育課程の見直しに応じて、その都度教育内容を構成し、教授することになる。しかし、2018年に実施した調査では、リフトを含むノーリフティングに関する専門研修（以後、専門研修とする）に参加経験のある教員は皆無であり⁹⁾、これからの養成施設における腰痛予防対策を含めた移乗教育には混乱をきたす可能性がある。

II. 問題設定

1. 研究目的

本研究の目的は、介護職を対象に行われている専門研修のうち2つに参加し、内容の比較をすることである。

2. 研究意義

オーストラリアでは既にノーリフティングの考えを

導入し法制度化することで、リフト等の福祉用具を積極的に活用し、腰痛予防に優れた成果を出している。今回のカリキュラム改正でノーリフティングが移乗教育の一例として示されたことは、我が国における腰痛予防対策にも有意義と考える。しかし、養成施設における教育内容はそれぞれの教員に一任されているにもかかわらず、専門研修を受講した教員が少ないため、教育内容にばらつきが生じる可能性が高い。研修内容を比較検討しまとめることは養成施設の移乗に関する教育やしいては腰痛予防対策を効果的に行うための一助となる。

III. 研究方法

1. 対象

西日本で開催された専門研修うち参加可能だった2つの研修について

2. 調査方法

1) 参加観察

各専門研修のプログラムに沿って、受講生として自己学習、講義、演習、評価のプログラムに参加体験する。

2) 教材の比較

自己学習及び講義で配布された資料をもとに、授業計画の構成項目ごとに比較を行う。

3) 調査期間

2018年4月1日～2020年3月31日

3) 分析方法

授業計画の構成に沿って、項目ごとに内容の比較を行った。

IV. 結果

1. 専門研修の概要

受講した専門研修をそれぞれ研修A、研修Bと示す。研修Aは、公益社団法人であり、2009年より専門研修を全国で開催している。研修Bは、一般社団法人であり、2014年より専門研修を全国で開催している。

2. 授業計画の項目ごとの比較

比較は、①研修目的、②研修方法、③教育内容、④研修外学修、⑤評価方法の項目で行った。順に結果を述べる。(表1)

① 研修目的について。研修Aは、利用者や介護者の体を守るため、リフト等の福祉用具の導入や活用を図り、福祉の現場で指導的役割を担う人材育成を行うことを目的にしている。また教材には「介護労働者設備等整備モデル奨励金制度」を利用する施設などを対象に、「職場内に腰痛予防のためのリフトなどの導入を推進するため、導入・運用計画の作成・検証や介護労働者がリフトなどを適切に取り扱えるようにするため」と記されている。これに対して研修Bは、受講者を中心に所属施設にてノーリフティングポリシーに基づく考え方や介助方法を浸透させ、現状より利用者および介護者の過度な身体的負担・精神的負担を軽減し、利用者の自立支援をすることを旨と示している。

② 研修方法について研修Aが、講義と演習を2日間で行うのに対して、研修Bは研修前の事前学習としてeラーニングが導入されており、それに加えて2日間の演習が行われた。

③ 教育内容については、比較する中で独自性を示しているものを研修ごとにあげた。研修Aの講義では受講者の研修終了後の役割や心構えを具体的に示し、福祉用具等の導入のために前段階として必要な助成金制度の概要について触れ、労働衛生管理の視点も加えて施設的环境から整える内容が織り込まれていた。研修Aの演習では、複数台のベッドにあらゆる形状のリフトが設置され、1つ1つのリフトの特徴を学びながら実際のスリングシートの装着法やリフトの操作方法を学んでいった。この際合わせて基本的なボディメカニクスを活用した姿勢や動作を丹念に指導された。さらにリフトを使って移乗をするという利用者体験を繰り返し、繰り返し行った。研修Bの講義内容では、移乗だけでなく自力で可能な起立介助や歩行介助、床面に転倒した方の介助が教授された。またスライドシートを用いた寝がえりやベッド上の移動も含まれた。さら

表1 専門研修の比較

	研修A	研修B
研究目的	利用者と介護者の体を守るためにもリフト等の福祉用具の導入や活用を回り、福祉の現場で指導的役割を担う人材育成を行う。	受講者を中心に所属施設にてノーリフティングポリシーに基づく考え方や介助方法を浸透させ、現状より利用者および介護者の過度な身体的負担・精神液負担を軽減し、利用者の自立支援をすることを旨とする。
教育方法	①講義（スクール形式） ②演習（グループ形式）	①eラーニング（個人受講） ②演習（グループ形式）
教育内容（講義）	①リフトリーダーと助成金（90分） ・リーダーとしての役割と心構え ・各種講習と考え方 ・助成金制度の概要とポイント 「腰痛予防対策チェックリスト」の活用 ②腰痛の原因と対策（90分） ・介護者の腰痛発生状況とその原因 ・腰痛予防に関連する法令、指針など ・腰痛予防対策 ・労働衛生管理の進め方 ・機器導入効果の検証方法 ③介護作業とリフト（120～180分） ・吊り具の種類と特徴 ・リフトの種類と特徴 ・介護作業のアセスメント （講義5～6時間）	○安全介護法規講座（50分） ・歴史と背景（法規制定の世界的な経緯と社会的背景） ・腰痛予防指針・リスクの評価と対策（危険予知） 講座①（50分） ・脊椎の整体構造と傷害・姿勢動作による椎間板への負荷と傷害 ・筋肉強化とエクササイズ・作業姿勢と傷害・基底面内の作業 ・身体評価とエクササイズ・手の最適位置とまとめ 講座②安全な介護動作の原則（50分） ・生体構造とけが・けがの治療・重要な姿勢と動作の原則・食生活と炎症・エクササイズ 講座③安全な姿勢と起立介助（30分） ・ランジおよびサイドランジの姿勢・セミスクワット姿勢と膝付ランジ姿勢 ・起立介助のポイント・自立可能な要介護者の規律介助・起立介助の実習 条件の厳しい利用者への起立介助・2人起立介助のポイント・2人起立介助のポイント 講座④寝返りとスライドシート（50分） ・寝返り介助の基礎・寝返り介助の最適な方法・二人で行う寝返り介助 ・寝返りとスライドシー・スライドシートの基本的使い方 ・実際のスライドシートの扱い方 ・スライドシートの基本的使い方・スライドシートの抜き取りと挿入 ・横への移動介助の最新技術・普通のシートを使った寝返り介助 講義⑤リフト移動(60分) ・仰臥位から端座位へ・仰臥位から側臥位を經由して端座位 ・起立用リフト・スリングの扱い方・リフトを取り扱う場合の原則 ・到達吊り下げ式リフトの取扱い・リフトの取扱い方・スリングの折り方 ・足の吊り輪の装着方法・椅子に座っている要介護者へのスリング装着 講義⑥清掃作業とベッドメイキング(30分) ・モップ掛け・有用な作業姿勢ランジ・安全で楽しいモップ掛け ・掃除機掛け・洗濯干し・ベッドメイキング 講義⑦実践例(35分) ・床に倒れた人を起こす際の支えとしての椅子の利用 ・床に倒れた人を介助する際のリフトの使用・歩行介助 講座⑧コミュニティでのケア(10分) ・1対1でのスライドシートの体位変換の介助・リフトの移動 ・車への車椅子の積み降ろし (講義約6時間)
教育内容（演習）	(演習) ①移乗関連用具指導法 ・リフト等の使い方 ・リフト等の指導法 ・機種別（選択）実技 ・個別相談 (演習6時間程度) 合計 11～12時間	(演習1日目) (7時間) 現状報告 ノーリフティングポリシーについて説明 マニュアルハンドリングとランジ姿勢について ベッド、伝達方法 スライディングシート（説明・実技・伝達法） 現場でのノーリフティング伝達法についてディスカッション (演習2日目) (7時間) 車いす スライディングボード 床走行式リフト寝たまま横スライド移動用具 スタンディングリフト 説明実技 現場へのノーリフティングポリシーの導入方法についてグループワーク（演習14時間） 合計 20時間
評価方法	任意で認定試験を受験筆記試験・実技試験 筆記試験と実技試験の合算により上級・中級・初級	項目ごとに理解度確認テスト実施 研修修了の可否判定はなし

に介護の周辺業務に含まれる掃除作業、洗濯、ベッドメーカーの腰を痛めない方法も示された。研修Bの演習は、スライディングシート、車いす、スライディングボード、スタンディングリフト、床走行式リフトの実技指導が行われた。合間に受講者の施設での現状や課題、ノーリフティング導入方法についてのグループワークがあり発表を行った。

④ 研修形態については、研修Aの場合、講義はスクール形式で個別に受講し、演習はグループ形式だった。研修Bは、事前学習のeラーニングを除き、すべてがグループ形式でグループワークと発表を繰り返しながら進化した。

⑤ 評価方法は、研修Aでは任意で講義修了時の筆記試験と演習終了時の実技試験を実施した。両者を合算し、3段階評価が付けられた。研修Bは、eラーニングの際、各項目で確認テストを実施した。合否判定や個別評価はなく、修了証の発行が行われた。最後に教育時間の比較であるが、研修Aは講義6時間と演習が6時間、合計12時間の研修に対して、研修Bは、eラーニング6時間と演習14時間、合計20時間であった。

V. 考察

2つ専門研修の比較により、利用者にとって安全安楽な移乗介助であり、尚且つ介護者の身体的負担を軽減する介助方法を理解し、技術として福祉用具を積極的に用いたノーリフティングを習得することは共通していた。講義や演習の中で繰り返し指導されたのは、介助の最中に腰を痛めない姿勢と動作の重要性でありその実践であった。しかし研修主体の法人の事業目的によって研修目的が異なり、それ以外の項目へ反映されていることがわかった。今後ノーリフティングを普及させるためには、まずはリフトなどの福祉用具を介護福祉現場に導入し、環境を整える必要がある。その時必要なのは、とかく高額な福祉用具をいかに安価に円滑に施設に導入するかが大きなポイントとなる。養成施設のリフト教育担当者が、リフトについて教育時間を多く確保しない理由の一つとして、介護福祉現場にリフトが普及していない点をあげている⁸⁾再掲。日

常のケアに必要な道具の使い手である介護職が的確に判断し、なぜそれが必要なのかを同僚や管理職、さらには施設経営者に説明ができ、制度を活用して実際に導入までできることが介護福祉現場には必要である。これは研修Bの演習でも同じ目的を感じさせる教育方法がとられていた。グループワークを実技の合間に挟み、グループ内で意見を出す、まとめる、発表するというプロセスが繰り返されたことだ。「介護サービスの質の向上に向けた業務改善の手引き」改訂版が公表された¹⁰⁾。この見直しには最初の段階で施設における課題抽出を介護にかかわるあらゆる職種が参加し、行うことが位置づけられている。グループワークを行って課題を導き出し、解決方法を見出すというプロセスになっている。スタッフ間で意見を出し合い、まとめていく力、現状を打破していくためにはこうしたコミュニケーション能力を培う教育の必要性を感じる。特にリフトを使った移乗については、介護職の中でも偏見が多くあり、「怖そう」とか「荷物扱いして気の毒」といった意識があり福祉用具の導入を阻む要因ともなっている⁹⁾再掲。これをいかに説明、説得できるかがポイントだが、コミュニケーション能力に加え、今回研修Aの演習で丸一日複数のリフトに繰り返し利用者として乗った経験は、前述のような負の感覚ではなく、むしろ「ハンモックのような心地よさ」を感じる体験だった。こうした体験によって先入観を払拭していくことも教育方法として重要なポイントと考える。

今回比較した2つの専門研修は、すでに介護職として現場で活躍している人材に対する研修のため、介護の基礎を学ぶ養成施設の介護学生には全て教授し理解を得ることは困難と思われる。しかし、前述したように介護福祉士は介護福祉現場のリーダー的存在である。ノーリフティングが介護福祉現場に定着するには時間と労力を要することを知りながら、これまでの移乗・移動の教育を継続することは現場の発展を阻みかねない。養成課程において、まず取り組むべきは1人でも多くノーリフティングの知識と技術を習得した人材を育てることである。そして労働衛生環境のアセスメント力や活用すべき制度に関する知識と活用術を身

に着けた人材を送り出すことが、まさに介護福祉現場の労働環境衛生を改善する最大の対策と言えるのではないか。そのためには、限られた教育時間内に凝縮した教育内容を検討する必要性と、さらには腰痛対策を軸とした科目の見直しの必要性を強く感じた。

VI. 結論

専門研修2つと養成施設の教育内容を比較して明らかになった点を以下に示す。

- ① 教育目的の違い；主催者の事業内容により異なる部分がある。
- ② 教育内容の違い；どちらも施設でノーリフティングやリフトの導入をけん引する立場の人材育成として必要な知識や技術、心構え、そして伝達法が教授された。一方は福祉用具導入のための制度を視野に入れた教育内容が盛り込まれ、より現場の環境改善に即した内容となっていた。他方は、グループワークでしっかり仲間と協議することを中心に研修が進められその中でコミュニケーション能力を養うという意図も感じられた。
- ③ 教育方法の違い；構成は講義と演習の組み合わせであり共通していたが、一方の講義は事前学習として位置づけ、eラーニングで行われていた。
- ④ 教育時間の違い；講義時間に差はなかったが、演習時間は8時間の差があった。
- ⑤ 評価の違い；評価テストの有無の違いこそあったが、研修は継続的に行われ、一定の基準を満たしたものが、指導者として施設のノーリフティングを牽引する役割を担うという共通点があった。

VII. おわりに

今回の研究では、西日本の研究機関内に参加可能だった研修を対象に研究を行ったため、ノーリフティングに関する研修のなかの一部に限られるため、今後は範囲を拡大し、調査していく必要がある。また新カリキュラムの移乗・移動項目との比較検討も引き続き行っていきたい。

文献

- 1) 厚生労働省 (2020) 業務上疾病発生状況調査 (平成31年/令和元年)
- 2) 介護労働安定センター (2020) 介護労働の現状について 平成元年度介護労働実態調査
- 3) 厚生労働省 基発0618 平成25年6月18日 職場における腰痛予防対策指針. 富岡公子, 松永一郎. 2007.
- 4) 介護労働安定センター (2020) 令和元年度介護労働実態調査 事業所調査「事業所における介護労働実態調査 結果報告書」
- 5) 宮崎千恵・平木真由美・砂原澄枝, 2013, 床走行式リフト導入へのアプローチ—意識教育・技術指導後のスタッフの意識の変化からの考察, 日本精神科看護学会誌, 56 (3) :232-236.
- 6) 岩切一幸, 高橋正也他. 2011. 介護施設における安全衛生活動が介護者の腰痛に及ぼす影響 第2報, 老年社会科学, 33: 426-35
- 7) 秋山昌江、井上義行他. 2019. 介護福祉士養成課程 新カリキュラム 教育方法の手引き, 公益社団法人日本介護福祉士養成施設協会.
- 8) 社会福祉士・介護福祉士・社会福祉主事制度研究会. 2009. I章. 社会福祉士・介護福祉士・社会福祉主事関連法令通知集. 第一法規出版, pp.277-278.
- 9) 若林美佐子・谷口敏代. 2018. 介護福祉現場のリフト普及を阻む要因について 介護福祉士養成施設におけるリフト教育からの考察. 2019, 美作大学・美作大学短期大学部紀要 (64), 111-116.
- 10) 「介護サービスの質の向上に向けた業務改善の手引き」改訂版 <https://www.mhlw.go.jp/stf/kaigo-seisansei.html>