

「すべらせる介護」の効果

福祉用具専門相談員が実親の介護で実感

自宅で生活をしたい本人と、それを叶えたい家族。お互いのストレスを軽減し持続可能な在宅介護を実現するキーワードのひとつが、「ノーリフティングケア」だ。長年、株式会社ヤマシタで福祉用具の普及に尽力してきた水越良行さんは、自身の父親の介護を通してノーリフティングケアの重要性を改めて実感。本来の負担軽減という目的以外にも、大きなメリットがあつた。

ノーリフティングケア

利用者を持ち上げない、抱え上げない、無理に押さない、引きずらない。

介護の現場では、リフトやスライディングシートなどを使った「ノーリフティングケア」が推奨されています。しかし在宅介護に目を向けると、「人の手で持ち上げる介護」が根強く残っているのが実情です。

「人の手で介助することは温かく、道具を使うのは冷たい介護」というイメージもあるのかもしれません。しかし介助者が苦痛をこらえ、本人も恐怖や痛みを感じる介助は、本当に温かい介護と言えるでしょうか？

「持ち上げない」は冷たさではなく、安全と尊厳のための選択です。

力任せの介護が招くもの

ノーリフティングケアは、介助者の負担を軽減すると同時に、利用者の自立を促す方法です。力任せの介助をなくすことで、利用者の恐怖心が減り、残存機能をより活かしやすくなります。

高齢者は体幹バランスが弱く、力任せの介助は転倒やケガのリスクを高めます。また介助者にとっても腰椎や肩関節への負担が大きく、慢性的な痛みにつながりかねません。

特に在宅介護こそ介助者の数が限られ体力の余裕もない。だからこそ「持

ち上げない選択」が必要です。

家族が心身の余裕を保ちながら介護を続けていくためには、「手を抜く」ではなく、「正しくサボる」という心の切り替えが求められています。

すべらせる介護

ノーリフティングケアというと、移動用リフトを思い浮かべる方が多いかもしれません。より在宅で取り入れやすい方法として、スライディングシートやスライディングボードを活用した「すべらせる介護」があります。

身体を持ち上げるのではなく、摩擦を減らして動かすことで、介助する人・される人双方の負担を大きく軽減できます。

ここからは、スライディングシートを使ったケアを中心にご紹介します。

◇ スライディングシート

ベッドで背上げをすると、重力により身体は足元へずれていきます。ずれた姿勢は腹部を圧迫し呼吸を妨げるほか、床ずれや誤嚥のリスクにもつながります。この姿勢を力で引き上げることは、利用者にも介助者にも大きな負担です。

スライディングシートを身体の下に敷き込みすべらせることで、驚くほど軽い力で寝る位置を修正できます（図1）。

スライディングシートは摩擦の少ない素材が二重構造になっており、シートとシートがすべり合うので身体に摩擦が



執筆 ▶

水越良行

株式会社ヤマシタ ホームケア事業本部 営業統括部 東東京ブロック
福祉用具専門相談員・福祉用具プランナー管理指導者・福祉用具専門相談員指定講習会・更新研修 講師