

## 2018 年度ノーリフティング一般研修 実施報告

2018 年度は全国の各支部にて、以下の通り計 12 回一般研修を実施しました。（修了者数：計 221 名）

支部	開催日	会場	修了者数
北海道・東北	7/10～7/11	美里町駅東地域交流センター	16 名
	10/30～10/31		5 名
関東	9/26～9/27	社会福祉法人晴山会 特別養護老人ホーム晴山苑	18 名
	11/9～11/10		23 名
甲信越	10/25～10/26	社会福祉法人サン・ビジョン グレイスフル塩尻	8 名
名古屋	8/6～8/7	社会福祉法人サンライフ サンサン リゾート新栄	39 名
	11/26～11/27		15 名
近畿	7/28～7/29	社会福祉法人晋栄福祉会 ケアホームちどり	24 名
	12/22～12/23	社会福祉法人晋栄福祉会 中山ちどり	28 名
中国・四国	9/15～9/16	社会福祉法人三篠会 リアライブ高陽	28 名
	12/1～12/2		14 名
九州	11/5～11/6	社会福祉法人敬愛園 アットホーム博多の森	3 名

一般研修は 2 部構成となっており、①事前に E ラーニングでノーリフティングポリシーの基本を学んだ後、②会場での 2 日間の実技研修に臨みます。

ノーリフティングポリシーとは、介助者が押す・引く・持ち上げる・ねじる・運ぶを「人力」（過度な負担を伴う状態）で行わないことです。これにより、介助者は腰痛や身体的負担が軽減され、被介護者は適度なリハビリ効果により体力・精神や生活行為能力が向上・維持されます。このようなノーリフティングの原理原則と、各種福祉機器の使用方法を E ラーニングで学びます。

実技研修は、導入としてスライドを見た後、ランジ姿勢の重要性を学びます。ランジ姿勢とは、背骨の S 字を保ちつつ、両足で踏ん張れる歩幅を保ちながら介助する姿勢を指します。



その後、電動ベッド、スライディングシートを、日をまたいでスライディングボード、床走行式リフト、スタンディングリフトなど、実際の機器の用いてその使用方法を学びます。正しい使用方法を学ぶことで、被介護者と介助者の双方にとって安全かつ負担が少ない移乗が可能となります。



また、研修では、現場の抱える問題点についても話し合います。

- ・ノーリフティングポリシーを導入したいが、その浸透方法が分からない
- ・福祉機器の使い方は今回学んだが、教え方が分からない、使う時間がない、置き場もない
- ・そもそも用具を使用するという発想がない…

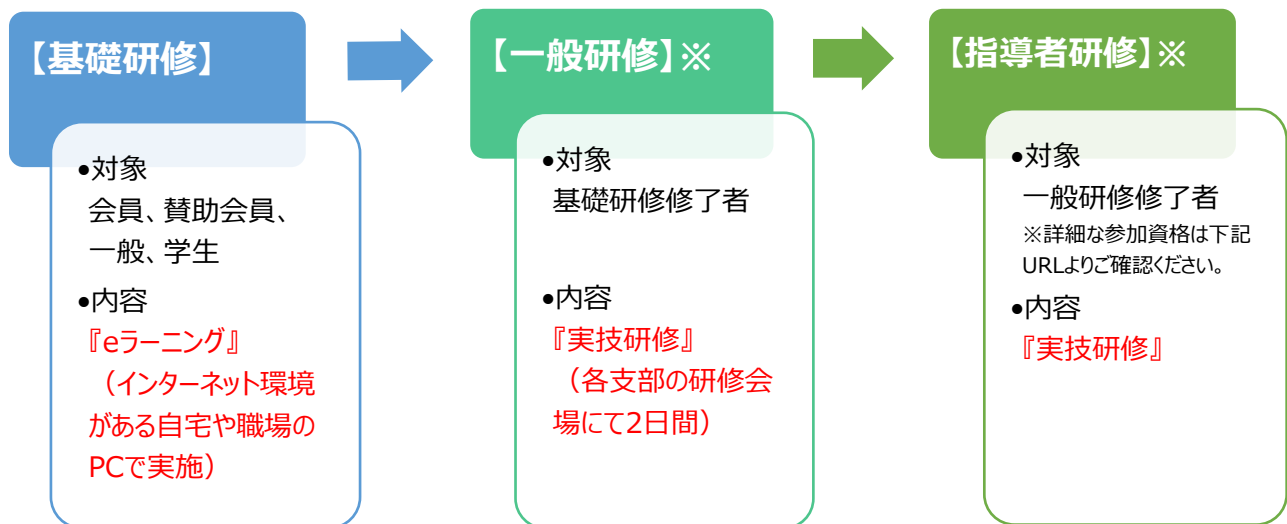
問題解決の特効薬はありませんが、介助の際にノーリフティングを意識する。介助者の現状を把握しつつ、ゴールを設定する。介助の経過を日々観察する。その経験を周囲に共有する…

日々の地道な積み重ねは一見遠回りにみえて、実は一番近い道ではないでしょうか。



研修にご参加いただいた皆様、ありがとうございました。今回学んだことを日々の業務に活かし、かつ同僚に広めていただければ幸いです。今回チャンスを逃した皆様は、ぜひ来年度の研修にご参加ください。

当協会の研修につきましては、2019年1月より、従来の『一般研修』を『eラーニング』と『実技研修』に分ける等、新たな研修体制となりました。“ノーリフティングの基本を学びたい”、“更に知識や技術を深めたい”、“周りにノーリフティングを広めていくにはどんな視点が必要か知りたい”、皆様の目的やご要望に合った研修にご参加いただけましたら幸いです。



※【一般研修】【指導者研修】には、修了後2年を経過した方を対象に『フォローアップ研修』もございます。研修詳細は2019年2月現在の研修概要[<http://nolifting-suishin.com/shintyaku20181213>]をご覧ください。

2019年度の研修スケジュールおよび概要につきましては、2019年4月以降にこちらのホームページにて詳細をご案内する予定です。

皆様のご参加をお待ちしております。