

# 労働省通達から見る、

## 1人が持って運ぶことが出来る重さとは？

満 18 歳以上の男子労働者が人力のみにより取り扱う重量は、55kg 以下にすること。  
また常時、人力のみにより取り扱う場合の重量は、当該労働者の体重のおおむね 40% 以下となるように努めること。

重量を超える重量物を取り扱わせる場合には、2人以上に行わせるように努め、この場合、各々の労働者に重量が均一にかかるようにすること。

「職場における腰痛予防対策指針」より満 18 歳以上の女子労働者では、さらに男性が取り扱うことのできる重量の 60%位までとすることによって結果、

最大瞬間重量は、**55kg以下**

常用作業の最大荷重は、**体重の40%**

女性はその**60%!**



### 腰痛の原因となっている“人力”による移乗

### 「抱えない介護」を実践する「ノーリフティングケア」

ノーリフティングケアとは、オーストラリア介護連盟が提言した腰痛の予防方法のこと。ヨーロッパをはじめとして、海外諸国ではすでに普及・定着しています。このノーリフティングケアは以下の5つの動作を極力行わない介護の方法です。

**押す ・ 引く ・ 持ち上げる ・ 運ぶ ・ 体をねじる**

これらの動作を行わない代わりに、福祉用具を活用します。スライディングボードなどを活用すれば、介護職員にかかる負担が大きく削減できることや、離職率の低下など、利用者・職員双方の満足度が高まることによる介護の質の向上が期待されています。

#### 正しい技術を学ぶ必要がある

ノーリフティングケアの方法を介護者が十分に理解していないと、被介護者の体にも負担がかかってしまうことがあるので、おこなう前には十分な理解が必要です。

介護職の人がノーリフティングケアの方法を学習できるような研修もあります。

正しい技術を学ぶことが大事です。