

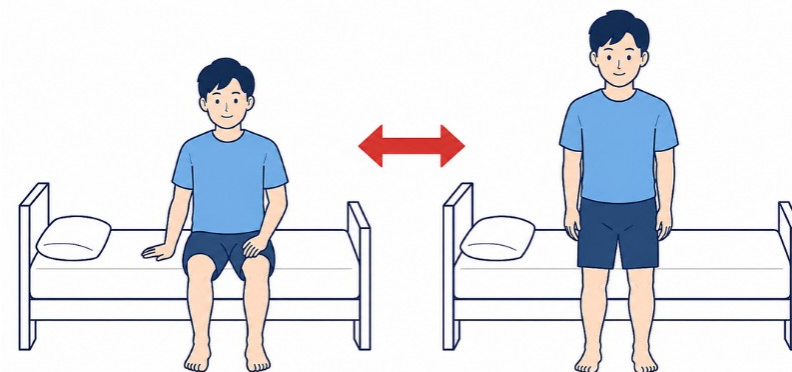
介護職員研修 約20分（講義＋演習＋体操）

移乗介助と 腰痛予防

利用者と職員、両方の体を守る

立ち上がり介助のコツ

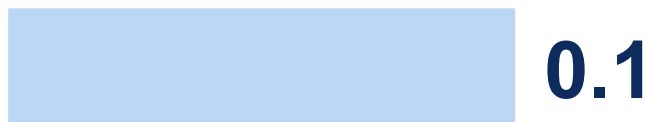
腰を守る体操つき



介護・看護の職場は、腰痛が起きやすい

腰痛の発生率（死傷年千人率）

全業種の平均



保健衛生業（社会福祉施設・医療保健業など）



約2.5倍

全業種の平均と比べた、
保健衛生業の腰痛の起きやすさ

この1か月、腰が痛いと感じたことはありますか？

出典：厚生労働省「保健衛生業における腰痛の予防」

移乗介助と腰痛予防 | 自主トレ素材庫 自主制作見本

今日のゴールは3つです

1



**腰に負担がかかる
動きを知る**

前かがみ・ひねり・抱え上げ

2



**本人の力を活かして
介助する**

自然な立ち上がりの流れ

3



**道具と体操で、
腰を守る**

福祉用具と、すぐできる体操

腰に負担がかかる、3つの動き



低い位置への前かがみは、腰に大きな負担がかかります。



前かがみ・中腰

低いベッドでのおむつ交換、床の物を拾う



ひねり

足を動かさず、上半身だけで向きを変える



抱え上げ

人の体を、腕と腰の力で持ち上げる

全介助の方は、原則として人の力で抱え上げない

厚生労働省「職場における腰痛予防対策指針」（平成25年改訂）の考え方

全介助が必要な方



リフトなどを積極的に使う。原則として、人の力で抱え上げない

座った姿勢を保てる方



スライディングボードなどの使用を検討する

立った姿勢を保てる方



スタンディングマシーンなどの使用も含めて検討する

利用者さんに適した方法を選びます。こうした考え方は「ノーリフティングケア」とも呼ばれます。

腰を守る、体の使い方5つ

1



近づく

相手や物に、体をできるだけ近づける

2



膝をつく

前かがみの作業は、膝をついた姿勢に置き換える

3



体ごと向きを変える

ひねらず、足を動かして正面を向く

4



高さを合わせる

ベッドは、前かがみにならない高さまで上げる

5

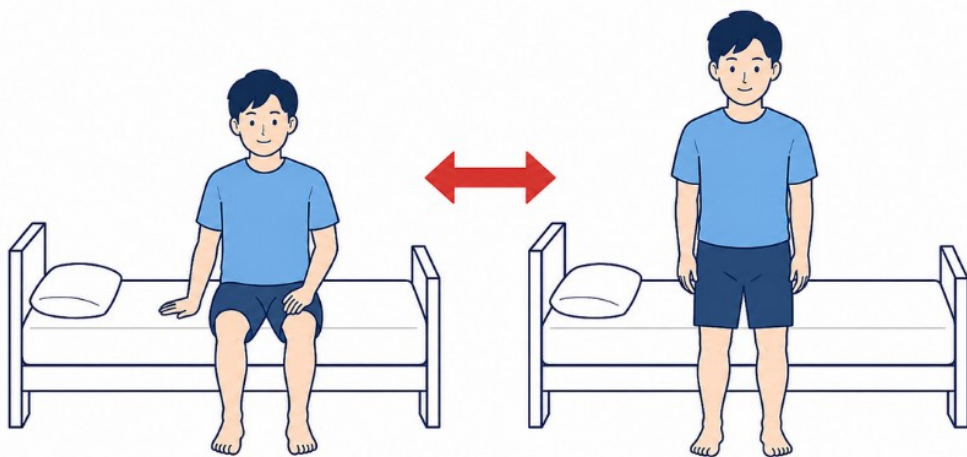


足を開いて、腰を落とす

足を前後・左右に開き、膝を軽く曲げて安定させる

1～4は、厚生労働省の指針で示されている内容です。

自然な立ち上がりは「お辞儀」から始まります



1 足を引く

足を肩幅に開き、膝より少し後ろへ

2 お辞儀をする

体重を前へ移す

3 お尻を上げて、伸びる

膝と股関節を伸ばして立つ

介助は、

「持ち上げる」
ではなく、
「前へ誘う」

本人の体重が前に移れば、お尻は自然に浮きます。介助者の腰の負担も小さくなります。

車椅子からの立ち上がり介助：4つの手順

1 ブレーキをかけ、フットレストを上げる

2 浅く座り直してもらい、足を引く

3 「お辞儀をしましょう」と声をかけ、前への体重移動を支える

4 お尻が浮いたら、一緒に立ち上がる



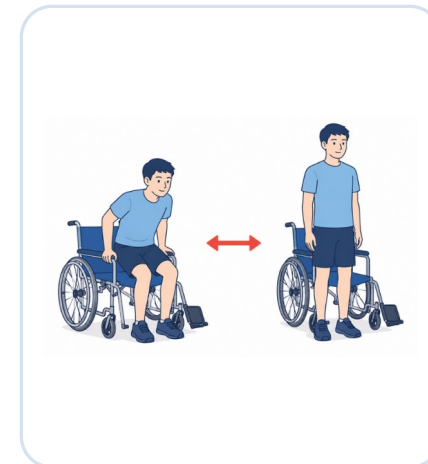
持ち上げず、本人の動きに合わせる



介助者は近づき、ひねらない



① ブレーキの確認



④ 立ち上がり

支え方や介助の量は、利用者さんの状態に合わせて、リハビリ職などの専門職と決めましょう。

声かけは「せーの」より、動きを伝える



「せーの！」

いつ、何をすればよいか、本人に伝わりにくい。介助者が引っぱる形になりやすい。

準備

「足を、少し後ろに引きましょう」

体重を前へ

「お辞儀をするように、前にかがみましょう」

立ち上がり

「では、立ちましょう」

本人が次の動きを分かると、自分の力を出しやすくなります。

道具は、利用者さんにもやさしい



リフト

全介助の方の移乗に

抱え上げずに、つり具で移る



スライディングボード

座った姿勢を保てる方の移乗に

板の上を、すべるように移る



スライディングシート

ベッド上での移動に

引き上げや向きを変えるとき摩擦を減らす



スタンディングマシーン

立った姿勢を保てる方に

立ち上がりと移乗を、機械で支える

無理な抱え上げが減ると、利用者さんの痛みや不安、皮膚の傷も防ぎやすくなります。

この介助、どう変えますか？

✕ ベッドが低いまま、前かがみでおむつ交換

どう変える？

✕ 離れた位置から、腕だけを伸ばして支える

どう変える？

✕ 足を動かさず、腰をひねって移乗する

どう変える？

✕ 全介助の方を、一人で抱え上げる

どう変える？

隣の人と、1分で話し合ってみましょう

変え方の例

ベッドが低いまま、前かがみでおむつ交換



✓ ベッドを、前かがみにならない高さまで上げる

離れた位置から、腕だけを伸ばして支える



✓ 一歩近づいてから支える

足を動かさず、腰をひねって移乗する



✓足を動かして、体ごと向きを変える

全介助の方を、一人で抱え上げる



✓ リフトなどの道具を使う

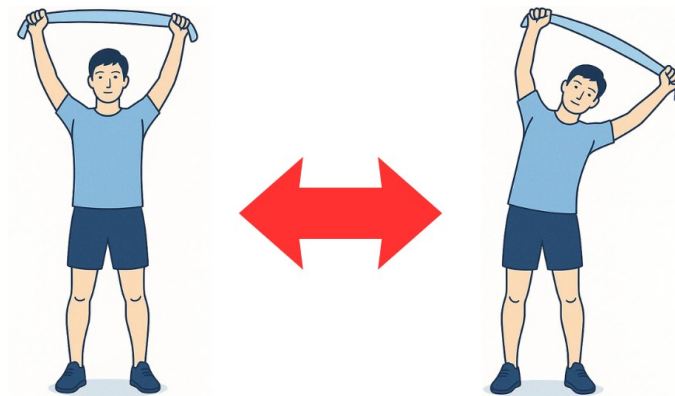
どれも「近づく・ひねらない・抱え上げない」の考え方です。

仕事の合間に、腰を守る体操



座って、もも裏を伸ばす

- 椅子に浅く座り、片脚を前へ伸ばす
- 背中を丸めず、骨盤から体を前に倒す
- 15～30秒、左右1回ずつ



タオルで、体の横を伸ばす

- タオルの両端を持ち、頭の上へ
- 足を床につけたまま、体を横に倒す
- 15～30秒、左右1回ずつ

痛みやしびれが出たら中止。腰の病気で治療中の方は、主治医の指示を優先してください。

今日の3つの約束

1

近づく

相手や物に、体を近づけてから

2

ひねらない

足を動かして、体ごと向きを変える

3

抱え上げない

本人の力と、道具を味方にする

利用者さんの体を守ることは、自分の体を守ることにつながります。

腰の痛みが続くときは、我慢せずに職場や医療機関に相談しましょう。

架空の研修を想定した自主制作見本です。介助の方法や量は、利用者さんの状態に合わせて、職場の手順と専門職の判断で決めてください。

参考資料

厚生労働省「職場における腰痛予防対策指針」（平成25年6月改訂）

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000034et4-att/2r98520000034pjn_1.pdf

厚生労働省「職場における腰痛予防対策指針及び解説」

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000034et4-att/2r98520000034mtc_1.pdf

厚生労働省「保健衛生業における腰痛の予防」

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_31197.html

自主トレ素材庫 イラストと素材の説明（立ち上がり・車椅子・ストレッチ）

<https://jishutore-sozaiko.online/items/>

確認日：2026年10月1日 ／ イラスト：自主トレ素材庫

架空の研修を想定した自主制作見本です。介助の方法や量は、利用者さんの状態に合わせて、職場の手順と専門職の判断で決めてください。