

Now let's go to the toilet!



歩けなくなっても、 トイレ排便をあきらめない



グローバル排泄ケア研究所

歩けない人はトイレに行けない？

日本の排泄ケアの常識と誤解

「普段どおりの排泄」を目指す

「排泄ケア」とはなにか。本来の意味は「普段どおりの排泄を目指すこと」にあります。

排泄ケアを必要とする要介護高齢者は、運動機能の低下によりマトイレまで移動できないマ便座に移乗できないマパンツの上げ下ろしができない——などの問題を抱えています。運動機能の低下度合は一人ひとり異なっており、普段どおりの排泄に必要な動作の維持・再獲得へ向けて、個々の身体状況に合わせ、生活リハビリの視点をもった排泄ケアが重要となってきます。

本人の回復段階・意欲に合わせて

トイレでの排泄動作に必要な機能回復をはかるには、本人の取組み意欲を引き出すことが大切です。多くの場合、ベッドから居室のトイレ、または居室から共用トイレへと、自ら移動できるようになることが目標の一つとなりますが、本人が負担に感じてしまうことも少なくありません。そこで、紙パンツを使ってもらい、トイレでのパンツの上げ下ろし動作の練習を繰り返し、それが徐々にできるようになることで本人の自信の回復につながり、移動や移乗、立位・座位保持などの機能回復を目指す意欲にもつながる、といったことも考えられます。

おむつ内排便とQOL低下の関係

歩けなくなること、トイレ排泄の機会が少なくなるとおむつ内排便が常態化し、利用者のQOLが著しく低下します。特に、ベッド上の仰臥位では上手く腹圧がかかけられないことから便秘を招き、下剤を使用した無理な排便を促すことになります。下剤使用後は、おむつ内に泥状便や水様便を出すと便モレになりやすく、介護者の負担も増加します。何より、本人の自信・尊厳の喪失など、心身の衰えにつながるおそれがあります。

さらに、離床機会の減少により褥瘡や廃用症候群のリスクや、夜間の安眠が妨げられるなど、おむつ内排便の常態化による利用者への影響は広範囲におよびます。

「トイレ誘導＝歩ける人」になっていないか

介助があれば歩行可能な人はもちろん、介助があれば



人力での抱え上げによるトイレ介助

立てる人、座れる人にも1日5回のトイレ誘導が望まれます。しかしそれは、介護現場の過度な負担を強いることも意味します。立位の保持が難しい人の場合トイレ誘導は2人がかりで行うことが多く、人手と時間を要します。そのため、歩行ができる人と同じように1日複数回のトイレ誘導を実践している施設は限られ、「歩ける人＝トイレ誘導」「歩けない人＝おむつ内排便」という認識が当たり前になっている事態もよくあります。

人力で抱え上げる介助は腰痛のリスクが高く、職員の身体的負担につながります。身体面での限界を理由に、ようやく採用できた新人職員や、ケアの質が高いベテラン職員が離職してしまうケースも少なくありません。昨今厳しさを増す介護人材不足に拍車がかかり、施設の経営そのものが危ぶまれることになりかねません。

「生涯トイレ排便」オーストラリアの排泄ケア

海外の排泄ケア事情に着目してみると、オーストラリアの介護施設では、もともとのおむつ内排便が皆無でした。寝たきりを防ぐために利用者を積極的に離床させ、トイレ誘導も欠かしません。しかし、「生涯トイレ排便」をコンセプトに利用者の自立支援は推進されていましたが、それに伴い職員への負担は増加し、腰痛を原因とし

た労災や、離職による看・介護人材不足が相次ぎました。

そこで1998年、同国の看護連盟が「押さない・引かない・持ち上げない・ねじらない・運ばない」の「ノーリフティングポリシー」を提言。介護リフトやスライディングボードなどの移乗支援機器を積極的に活用し、利用者、看・介護職員ともに負担のない介助を実現しました。

現在も、その人の普段どおりの排泄リズムに応じたトイレ誘導が日常的に行われています。

リフト導入のメリット

日本では、オーストラリアのようにノーリフティングの考えを浸透させ、介護者の負担が少なく働ける職場環境を目指して、介護リフト等をフル活用できている事例はまだ多くはありません。

しかし、介護リフトの活用を日々のケアに定着させた施設では、要介護度やADLを問わず、利用者のほとんどが1日複数の適切なトイレ誘導を達成している光景も多くみられます。立位・歩行動作をとることで、下肢筋力が向上しリフト導入以前よりもADLが大きく向上する利用者もいます。

介護現場は女性職員の比率が高く、自分より大柄な高齢者を抱え上げるシーンも頻繁に発生します。介護リフトの活用で職員の腰痛負担を軽減できれば、身体面に限界を感じていたベテラン職員も働き続けられ、人材定着への足掛かりになります。また、2人介助が1人介助になることで、業務の効率化も見込めます。

日本でリフトが普及しないワケ

利用者のQOL向上や介護人材の定着にも大きく寄与する介護リフトですが、日本で普及スピードが遅れている

理由は「3つの誤解」にあります。

①1台あたりの価格が高すぎる②人力のトイレ誘導よりも時間と手間がかかる③使用方法が難しく、操作を誤るおそれもあり危険——。リフト未導入の施設は、先入観からこうした誤ったイメージを抱きがちです。

自ら最新の情報を取り入れ、機器を用いたデモンストラーションで活用方法を検証すれば「誤解」は取り除かれ、前向きなリフト導入で利用者の排泄ケアが一変する兆しが見えてきます。

トイレ排泄の促進に最適な「ライフリーリハビリパンツ」

単なる失禁パンツではなく、トイレ排泄が行えるように支援し、自尊心を大切にすリハビリパンツ。「その人らしさを取り戻す」という想いのもと、上げ



下げがしやすい構造を徹底追求し、軽い力でスルッと履くことができるように開発されています。「すきまピタッとギャザー」は、足回りに面でやさしくフィットしてモレを軽減します。

次のページからは、トイレへ移動し排泄するのに必要な一連の動作介助をスムーズにサポートする「トイレ排泄支援リフト」を活用している介護施設の取り組みをご紹介します。日々のトイレ誘導を排泄ケアに定着させ、利用者のADL・QOL向上、職員の負担軽減、そして安全で質の高いケアを実現しています。

トイレ排泄支援リフト 3つの誤解

1台の価格が高すぎる

人力のトイレ誘導よりも、
時間・手間がかかる

操作が難しく危険

誤解を解消する事実

- ✓ 人材定着による、採用コストの削減が可能
- ✓ 上限100万円前後で、5割の助成金の活用が可能

- ✓ 介護者1人でも、利用者1人をスムーズにトイレ誘導でき、2人がかりで人力で行っていた時間や手間を解消できる「人手不足で、リフトがなければトイレ誘導は不可能」との声あり

- ✓ トイレ排泄支援リフトは、人力介護よりも簡単で、誰でも操作ができる
- ✓ 人力介護よりも、リフトを活用した方が、事故が少ない
リフトの活用による重大な事故は、過去17年間で7件 ※消費者庁

地域で選ばれる施設へ変貌 人材定着のはじまりは排泄ケア改革

社会福祉法人津山福祉会 特別養護老人ホーム高寿園（岡山県津山市）

人材定着には介助負担の軽減が喫緊の課題——。特別養護老人ホーム高寿園は、数年前からスタンディングリフト等を活用した移乗・移動支援に着手。ほぼ1人介助が可能となり、業務効率が格段に向上した。頻回な離床・トイレ誘導は利用者のADL向上にもつながり、介護の質向上と負担軽減の好循環が働いている。

施設概要

開設年：1991年（2015年新築移転）
定員：ユニット型個室99床（特養80床・短期入所生活介護19床）
住所：岡山県津山市下高倉西1581-1
運営法人：社会福祉法人津山福祉会



人口減少に歯止めなし 「採用」より「定着」が最優先

高寿園では人材育成や地域展開などの各種課題を統括、関連づけて施設全体での取組へ展開する部署「Solution課」がある。仁木則子施設長は「DXや多様な働き方など、今までの価値観ではクリアできないことも多い。5～10年の中長期で



仁木施設長



ユニットリーダーの國政さん（左）、本多さん

考えていく必要がある」と強調する。

深刻な課題の一つが人材確保。Solution課の野尾徳子課長は「新規採用は年々厳しい状況。まずは既存職員の定着を優先事項とした」と話す。一つは、仕事と子育ての両立支援。子育て期の女性職員が多く、一昨年は法人職員約90人のうち、実に10人が育休を取得している。妊娠・出産後も長く働き続けられる職場環境が求められた。また、50代以上のベテラン職員は腰痛等の予防が命題に。これらの対策の筆頭候補に上がったのがリフトだった。

トイレ誘導・入浴介助が激変 省力化で職員にゆとり

以前より現場では、排泄介助に関して「トイレ誘導をしたいが手が回らない」といった声が多く、結果としておむつで排泄する利用者も一定程度いた。機器選定の際には、座位がとれる利用者の移乗・移動を行うスタンディングリフトを最優先に検討。「ほぼ全てのスタンディングリフトを試した」（仁木施設長）。高寿園は個室ユニッ

ト型で、トイレは各居室に備えている。限られたスペースで便座につくまでの動線を何度も確認した結果、アイ・ソネックスの「スカイリフト」が適合。全ユニットに1台ずつ導入した。

「抱える介助が当たり前だったので、正直、面倒なイメージしかなかった」と振り返るユニットリーダーの本多典子さん。しかし実際に使用してみると、トイレ排泄の可能性を実感した。「何より身体への負担がほとんどないので、とても助かっている」。仁木施設長は「抱きかかえる方法と違い、リフトは常に職員と利用者が顔を合わせる。会話や表情でリラックスさせ、周囲の危険にも気を配る余裕が生まれる。介護の専門性が十分に発揮できる」と説明する。

施設内でのリフトのニーズは一気に加速。「操作の習熟度が介護経験に大きく左右されないのも利点」（野尾課長）。現在は各ユニット3台（うち入浴用1台）を常備する。入浴ではシャワーキャリーへの移乗に使用。浴槽へは天井走行・吊り下げ型リフトで移乗する。4人を要していた入



①車いすで居室のトイレ前へ移動。利用者の前方にスカイリフト



②車いすからの移乗。常にお互い顔が見える位置関係が安心感を生む



③トイレの中へ入る角度・旋回の仕方は床の目印テープで工夫

浴介助が1人で可能となった。

ユニットリーダーの國政理絵さんは「業務効率が格段に良くなった。トイレ誘導は食後に集中するが、食事が終わった人から順番に対応できる」と評価。時間的、精神的余裕から、より適切なケアを検討するための職員間のコミュニケーションが、明らかに増えたと話す。

「できるかも」がADL向上への入口

同施設の平均要介護度は4.2～4.3、平均年齢は88歳（24年5月現在）ながら、利用者の7～8割がトイレで排泄を行っている。端座位をとれることをめざし、難しい場合はスリングで体を支えながら1回5分、座位保持訓練としてもスカイリフトが活躍する。座位で腹圧がかかり、しっかりと排便ができるように

なれば下剤の使用も減少。國政さんは「夜間しっかり眠り、日中は覚醒。表情も良くなる。体調が悪化しても、回復が早い」と説明する。仁木施設長も「成功体験を重ねることで、どのような状態の利用者に対しても『トイレ排泄ができるかも』の視点が現場に浸透してきた」と述べる。

利用者・働き手から選ばれる施設へ

高寿園のこうした取組は地域でも評判に。最近では病院からの紹介も増えているそうだ。「特に多いのが、脳梗塞で倒れるまで農作業や運転を頑張ってきた70代の男性。体格が良く体重もあるので、リフトがない介助は限界がある」（野尾課長）。

人材対策の一つ、子育て支援の成果も大きい。「力仕事がなくなったことで、妊娠中でも働き続けられる」

と野尾課長。職員の一人からは「遠慮なく仕事を任せてもらえるのが幸せ」との声もあった。

同施設では毎年、高校生の実習生を3人受け入れている。仁木施設長は「当施設で働きたいと言ってくる学生もいる。リフトのことは学校で習っても、実習で遭遇しないことも多い。将来の介護人材になる若い人達の憧れの職場として、ワンランク上の施設をめざしたい」と語った。



野尾課長



スカイリフト iR



介助があれば
立てる方



介助があれば
座れる方

座位姿勢から直立姿勢までの姿勢をサポートする排泄ケア用スタンディングリフトです。排泄や移乗介助だけでなく座位姿勢保持や立位訓練にも活用可能です。

本体価格：680,000円（非課税）
アイ・ソネックス株式会社

トイレ誘導は「人間尊重」

介護者のモチベーション向上で離職ゼロ

社会福祉法人九十九里ホーム 飯倉駅前特別養護老人ホームシオン (千葉県匝瑳市)

特養、老健などを10拠点で運営する社会福祉法人九十九里ホーム。その一つ、飯倉駅前特別養護老人ホームシオンでは適切な栄養・水分摂取、歩行訓練、トイレ排泄等を組み合わせた「自立支援介護」に開設当初から注力する。特養でありながら毎年1～2人が在宅復帰。リフトをはじめ、多様なテクノロジー機器が活躍している。

施設概要

開設年：2019年
定員：ユニット型個室40床/従来型多床室80床（うち短期入所生活介護20床）
住所：千葉県匝瑳市飯倉95-1
運営法人：社会福祉法人九十九里ホーム



「生活を見る」から 「生活を整える」への実践

シオンがまず着手したのが食事や水分補給、排泄など、本人の生活の様子をしっかりと観察すること。排泄に関しては、排尿・排便時間や便の性状はもちろんトイレ・おむつのいずれで行ったか▽予定のトイレ誘導で排泄ができたか▽本人の申し出で連れていったか▽トイレ誘導のタイミングが合わず、おむつ内失禁となったか▽下剤の使用有無——などの情報を毎日つぶさに残す。

そこから排泄パターンを分析・予測し、トイレ誘導のタイミングを最適化。施設長補佐の斎藤有子さんは

「常にトイレ排泄をめざしている。排泄がうまくできないと体調が悪化し、不穏になることもある。何より、ベッド上でおむつ排便することは本人にとって、とてもつらいこと。それが慣れてしまうと『あきらめ』に変わり、尊厳を失いかねない」と強調する。

加えて、斎藤さんは「ただトイレに連れて行けば良いのではなく、生活全体を整える視点が大切」と説明。排泄リズムが安定していない人は、夜間しっかり眠り、日中の覚醒状態を保つため活動量を上げる。歩行器等を使った歩行訓練で下肢筋力の維持・向上に努め、栄養・水分をしっかり摂取する。

モチベーションの一つとなっているのが、毎年実施する「やりたいこと応援活動」。外出やお墓参りなど、利用者がやりたいと思っていることを職員が聞き取り、実現に向けたケアプログラムを組む。江波戸美代施設長は「利用者にもできることは頑張ってもらおう。その姿は、面会に来る家族の励みにもなる」。

今まで寝たきりだった利用者の一人は、離床が習慣化し覚醒、自ら進んで水分を摂るように。毎食全量摂取で普通便になった。入所時は経管栄養だったのが経口摂取へ移行、外出できるまでに回復した利用者もいる。「常に改善の見込みを模索するクセがついてきた。自立支援のマインドが浸透しつつある」と斎藤さんは話す。

自立支援介護を助ける リフト・インカム・センサー

同施設では現在、利用者の9割がトイレで排泄。3階の個室ユニットフロアは1ユニットにつきトイレが4カ



江波戸施設長



斎藤施設長補佐



①トイレの出入りがしやすいコンパクト設計

所。「トイレの設計は他施設でも試行錯誤してきた。シオンは理想形に近い」と江波戸施設長。排便の際に腹圧がかかりやすいよう便座前部には持ち手を設置し、トイレットペーパーホルダーはやや高めの位置で引きやすくしている。

「ただ、自立支援介護の実践は一筋縄ではいかないのが現実。細やかな支援、記録など職員への負担は大きく、現場が疲弊しかねない」（斎藤さん）。そこでシオンでは、省力化を目的としたテクノロジー機器の活用も同時並行で進めてきた。

歩行が難しい利用者のトイレ誘導にはFUJIIの移乗サポートロボット「Hug」（ハグ）を使用。限られたト



②車いすからの移乗。寄りかかった姿勢からHugが楽に抱え上げる

イレ内のスペースでも小回りが利きやすい点を評価する。「機器選びは現場の職員に一任した。上から指示するより、自分たちが使いやすい方が普及する」（斎藤さん）。現在、2階の従来型フロアで1台、個室ユニットフロア4ユニットで2台を共有。利用者の約4割に使用している。使用状況や本体の場所はインカムで随時確認。それでも斎藤さんは「使用頻度が月ごとに高くなってきている。正直、1ユニットに1台ないと回らない」と、既に「リフト不足」に陥っているとのことだ。

最初は恐る恐る使っていた職員も、そのシンプルな操作性で慣れるのに時間は要しなかった。他施設で

は整形外科にかかる職員も何人かいたが、シオンではトイレ誘導による腰痛は未だ発生していないそうだ。

さらに、ハグの使用が下肢機能の訓練にも。ある利用者は、1カ月後にはハグを使わずトイレへ行けるようになった。「座位から立位への動きを繰り返すことで、立つ感覚が蘇ったのだろう」（斎藤さん）。

採用コストをまかなう 機器導入費

夜間の睡眠状態はパラマウントベッドの「眠りSCAN」で把握。現在25床に設置する。睡眠の深さなどが一目で分かるので、訪室やトイレ誘導等の判断に生かせる。「現状、大半の利用者は睡眠が安定しているので、夜間のトイレ誘導は数人に限られる」と斎藤さん。夜勤職員の巡視頻度が下がり、負担軽減にもなっていると話す。

こうした機器を駆使し、人員配置が従来型1対2.8、ユニット型1対2.4と基準ギリギリにも関わらず、余裕をもったケアが提供できていると江波戸施設長。「離職者も出ていない。テクノロジー機器は費用面で導入が難しいとの意見をよく聞かすが、介助負担・介助量を含めた人件費と比べても、断然コストパフォーマンスが高いと実感している」。



Hug T1



介助があれば
立てる方



介助があれば
座れる方

1㎡で取り回し可能な簡単&コンパクトな移乗サポートロボット。ベルト・スリング無しで事前準備が不要、リモコンの操作もシンプル。人が立ち上がる軌跡を再現し、一人で立てた感覚を思い出します。

本体価格：1,080,000円（非課税）
株式会社FUJII

可能性を広げるトイレ排泄支援リフト



ONBU



介助があれば
立てる方



介助があれば
座れる方

おんぶのように脇、胸、膝裏で支えます。不安定になりがちな立ち上がり動作をすることなく、安心して排泄介助が行える新発想のリフトです。

本体価格：780,000円（非課税）
株式会社いうら



ライザーベース



介助があれば
立てる方

北欧の医療・介護現場で多く使われている立位介助補助機器。小回りできる6輪、片足でかけるブレーキ、片手で調整できる膝パッド、スライドする専用ベルトが、安全な立ち上がりと負担のないトイレ介助を支援します。

本体価格（専用ベルト付）：236,500円（税込）
ラックヘルスケア株式会社



テイクオフ



介助があれば
立てる方

日本の使用環境に合わせ、居室やトイレの限られた空間でも移動、方向転換がしやすいコンパクト設計。立位姿勢の支援、室内での短距離移動、立位訓練もでき、テイクオフベルト（別売）とも併用できます。

本体価格：193,600円（税込）
別売ベルト価格：24,200円（税込）
シーマン株式会社

本誌で紹介している「トイレ排泄支援リフト」に興味を持たれた方は、
ユニ・チャームの営業までお問い合わせください。

発行日：2026年9月