

# 愛媛県ノーリフティングケア 普及啓発事業 取り組み内容

社会福祉法人 寿山会

特別養護老人ホーム 寿山苑

ノーリフティングケア委員会 委員長 山下 裕司

# 目次

- ①現状の把握と、課題
  - ・職員の腰痛アンケート（事前）
  - ・現状の課題
- ②改善に向けた取り組み（研修）
- ③導入した福祉機器・用具紹介
- ④取り組み内容①～⑤
- ⑤職員の腰痛アンケート（導入後）
- ⑥取り組みを行って
- ⑦今後の課題
- ⑧終わりに

# 施設の概要

## 【施設理念】

寿山会は地域の皆様と共にあります。  
私たちはご利用者の皆様を第一に考え  
自己研鑽に励み、誠意をもって  
私たちができる最良のサービス提供をしつづけます。



### 定員

- ・特別養護老人ホーム58名
- ショートステイ2名
- 平均要介護度 4.2

# ①現状の把握と課題 推進事業所に応募理由

- ・ 介助に対する心身の負担軽減
- ・ 業務効率や質の向上のために早期から福祉機器を導入していましたが、職員の理解が得られず、利用の定着に至っていませんでした。しかし徐々に機器の利用意欲が向上し、機器導入の要望や、抱えない介助への意欲が出ており、この機会に機器の紹介や使用方法、現代の環境に適した介助技術を学びたく応募いたしました。

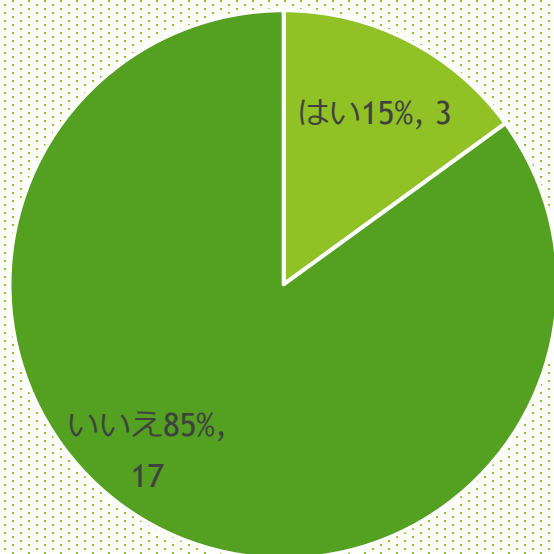
リフトは時間がかかるから...

自分の腰が痛くても我慢すればいい...

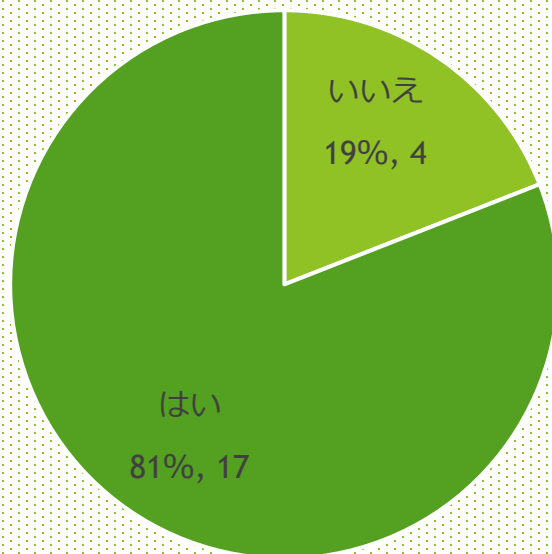
今から新しいことを覚えるのは面倒だ...

# 腰痛に関するアンケート（事前）

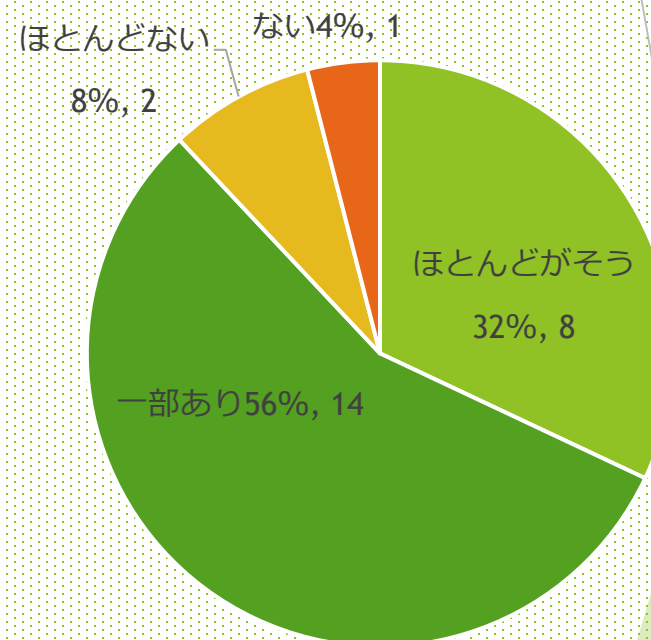
管理者に伝えたか



現在腰痛はありますか



持ち上げや引きずり介助はあるか



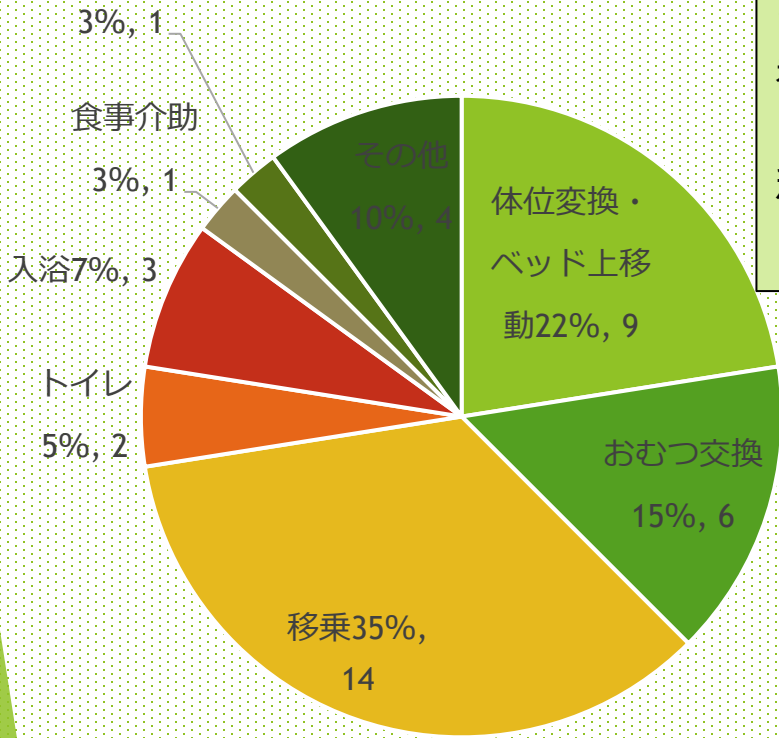
## ★課題

- ・約8割の職員が、腰に不安を抱えて仕事をしている。
- ・約9割の職員が、持ち上げや、引きずり介助を実施していると感じている。
- ・腰痛があるのと言えない環境になっている

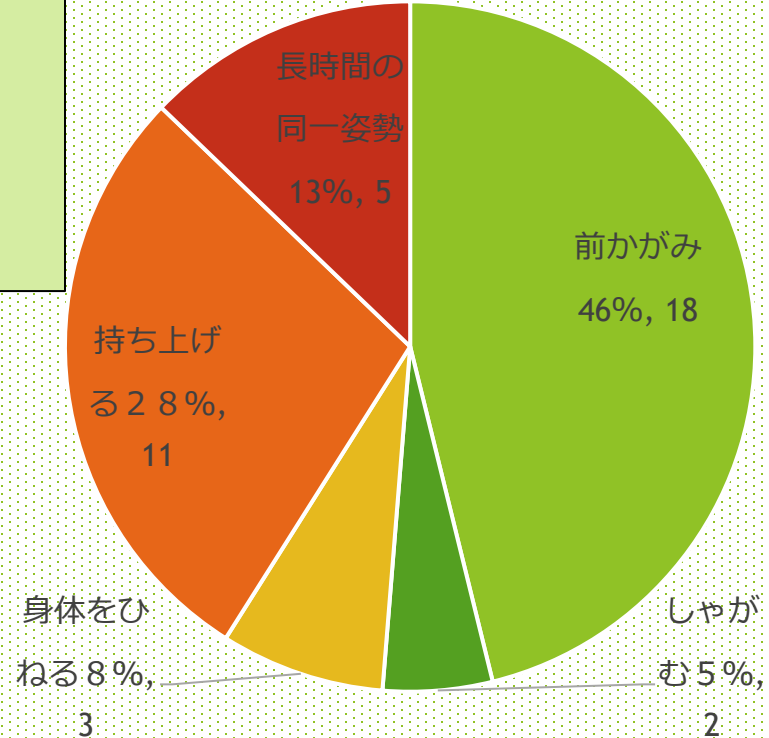
# 腰痛に関するアンケート（事前）

負担の大きい介助姿勢

負担の大きい介助場面



その他の回答内容  
 看護処置  
 （浣腸で側臥位時）  
 移乗介助  
 （受診時、検査時）



★課題  
 約7割が、ベッド上での介助に、腰への負担が大きいと感じている。

# 現状の課題

①ベッド上移動時の引きずり、ベッド⇔車椅子の移乗時の抱えて行っている

- リフト、スライディングボードの活用
- 利用者に適した福祉用具の選定
- 福祉機器の使用方法的統一と確認

②連続したおむつ交換など同一姿勢による介助での腰の負担がある

- 自身でできる腰痛予防の実施

③利用者が安心・安楽な姿勢で過ごせるポジショニングが不十分

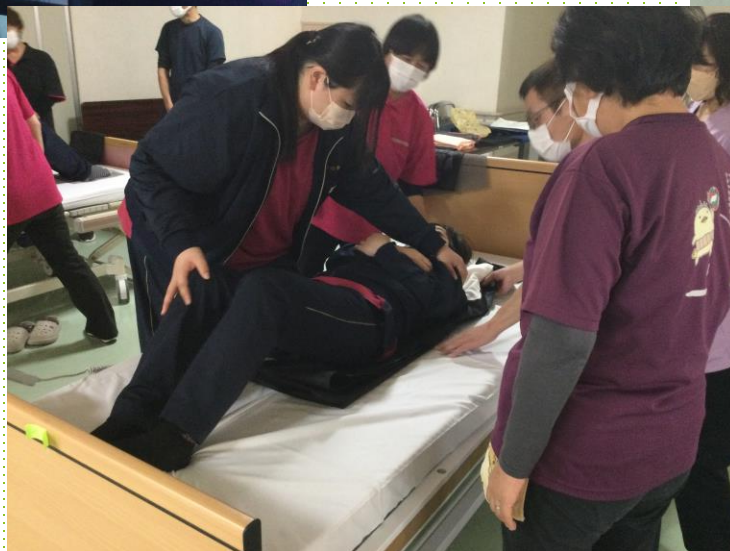
- 姿勢の見方、整え方 クッションを使用したポジショニング方法の勉強と実施

# 研修の流れ

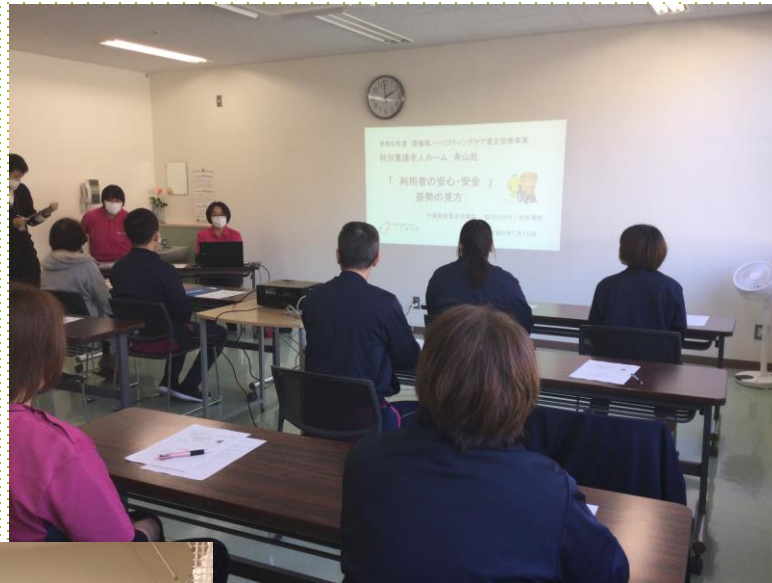
1. 全体研修参加 (R5.8.10)
2. アドバイス研修参加 (R5.9.15)  
(特別養護老人ホーム ル・ソレイユ様にて)
3. 愛媛県老人福祉協議会 令和5年度テーマ別研修③  
「ノーリフティング」参加 (R5.9.26)
4. 個別研修1回目 「介護者の姿勢・身体の使い方」  
(R5.12.13)
5. 個別研修2回目 「姿勢の見方」 (R6.1.12)
6. 個別研修3回目 「姿勢の整え方」 (R6.2.13)
7. 普及啓発セミナー (R6.2.26)



# 研修会報告 個別研修① R5.12.13 「介護者の姿勢・身体の使い方」



# 研修会報告 個別研修② R6.1.12 「姿勢の見方」 ラウンド指導実施



# 研修会報告 個別研修③ R6.2.13 「姿勢の整え方」 ラウンド指導実施



# 導入した福祉機器・用具紹介



スライディングシート  
(移座えもんシート)

回転テーブル

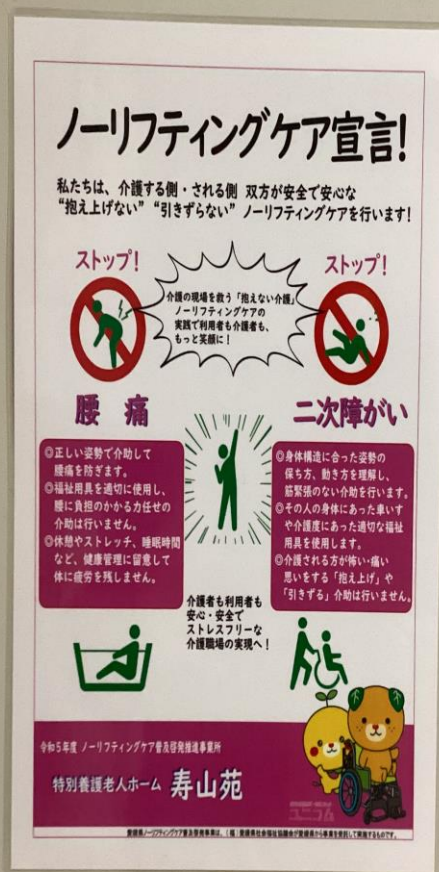
簡易型移乗リフト  
(ささえ手)



- その他
- ・ 移乗サポートロボット (Hug)
  - ・ 移動式リフト
  - ・ エアマット
  - ・ チルトリクライニング車椅子 ...など

# 取り組み内容①

- ・ ノーリフティングケアの目的の理解  
 介護者・利用者双方の安心・安全  
 スタッフ各自のノーリフティング（腰痛予防）の取り組みを  
 毎月、表に記入してもらい良い取り組みは他のスタッフに伝える



- 例 1 オムツ交換時のベッドの高さ
- 例 2 移乗時の体重移動の意識
- 例 3 腰痛体操
- 例 4 スライディングシートの使用
- 例 5 福祉機器「ささえて」の使用
- 例 6 下膳かごを一人で抱えない
- 例 7 スライディングボードの使用

ポスターを掲示し、意識付け

ノーリフティング（腰痛予防）を意識して行った事を毎月書きましょう  
 ※下の例の番号を書きだけでもかまいません。

例①: オムツ交換時ベッドの高さを自分に合わせた  
 例②: 移乗介助時ボティメカニクスを意識して実行した  
 例③: オムツ交換後ストレッチを行った  
 例④: ベッド上の利用者の移動をスライディングシートを使って行った  
 例⑤: お風呂介助時、利用者のスポン上げを立てる君を使って行った  
 例⑥: 下膳時、食器のカゴを2人でおろした  
 例⑦: 車椅子移乗時スライディングボードを使用した。

氏名

R5.12月	
R6.1月	
2月	
3月	

## 取り組み内容②

- ・リフトが使える環境づくり  
ベッドが使用できず床で臥床する利用者に対しリフトが使えるよう工夫  
床からの抱え上げの不良姿勢の防止、腰痛予防

①マット上部、下部に畳を設置し、  
リフトの足が入るスペースを確保

②マットのたわみ防止の為、マットの  
下に板を設置

③臥床時のケガ防止の為、リフト  
使用时以外は、畳の上にマットを  
敷き保護した。



# 取り組み内容③

- 腰痛予防の体操の実施  
「これだけ体操」をオムツ交換後に行うよう呼びかけ  
「ラジオ体操」を、毎日11時に実施

### 借金はその場で返済!「これだけ体操®」

**どうやるの?**  
息を吐きながら、**3秒間 1~2回**  
骨盤を押しだけ


肩甲骨を寄せる  
両手をできるだけ近づける  
足は肩幅より少し広めで平衡に開く

あごは上げない  
胸を開く  
骨盤を前へ押し込むイメージ  
膝は曲げない  
踵が浮くか浮かないか  
くらのつま先  
重心でねばる

**このときは中止!**

痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

腰痛借金の返済



後ろにずれた椎核を、腰を反らして元の位置に戻すイメージ

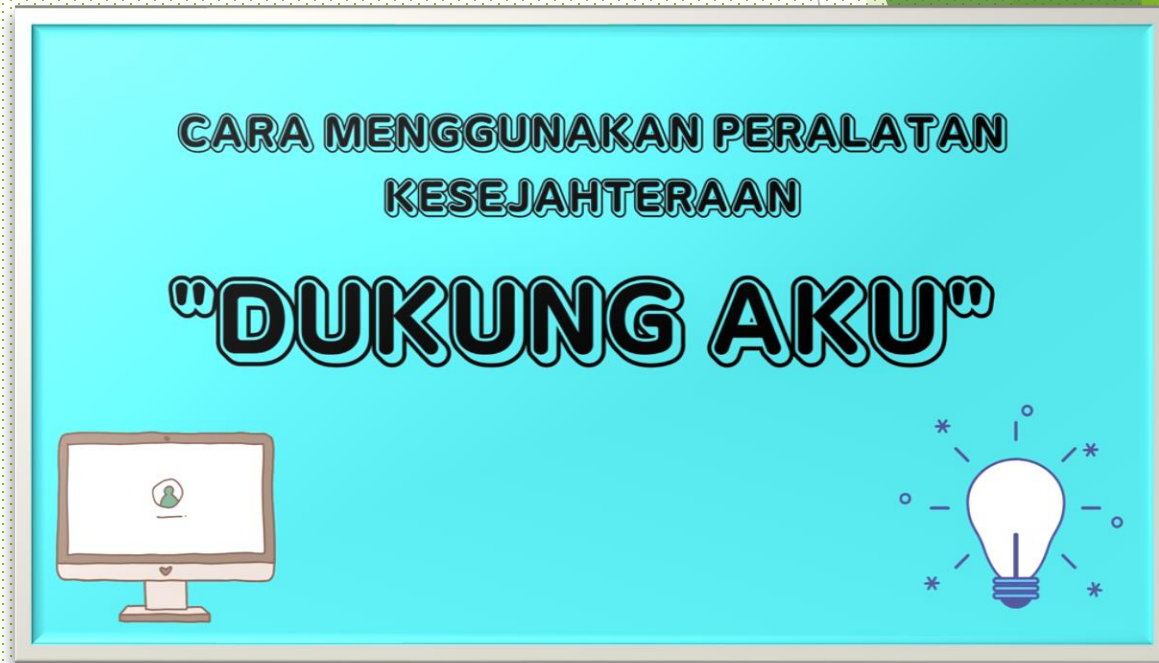


3秒でできる!!

職員、利用者と一緒にラジオ体操

## 取り組み内容④

- ・福祉用具の使用方法の学習  
動画マニュアルの作成  
職場PC、自宅でも学習できるように、マニュアル動画を、職員にデータで送信し、共有



床走行式リフト使用マニュアル

ささえて使用マニュアル  
(技能実習生用)

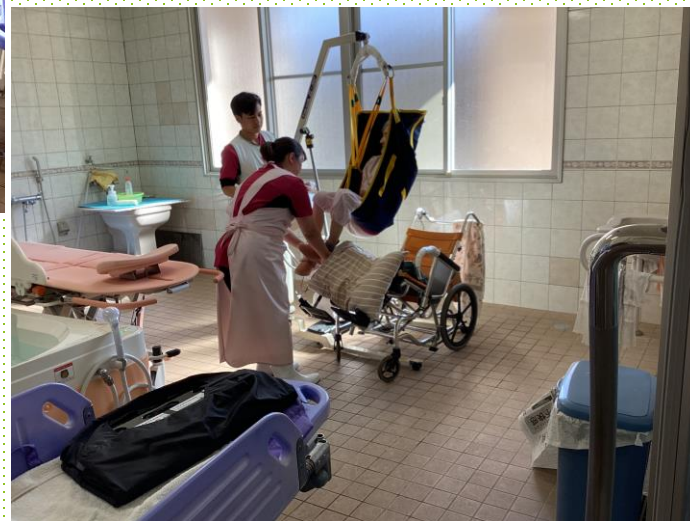


## 取り組み内容⑤

入浴介助（特浴）から福祉用具を使って  
抱えない介助へ

車椅子から入浴ストレッチャーには  
リフトを使って

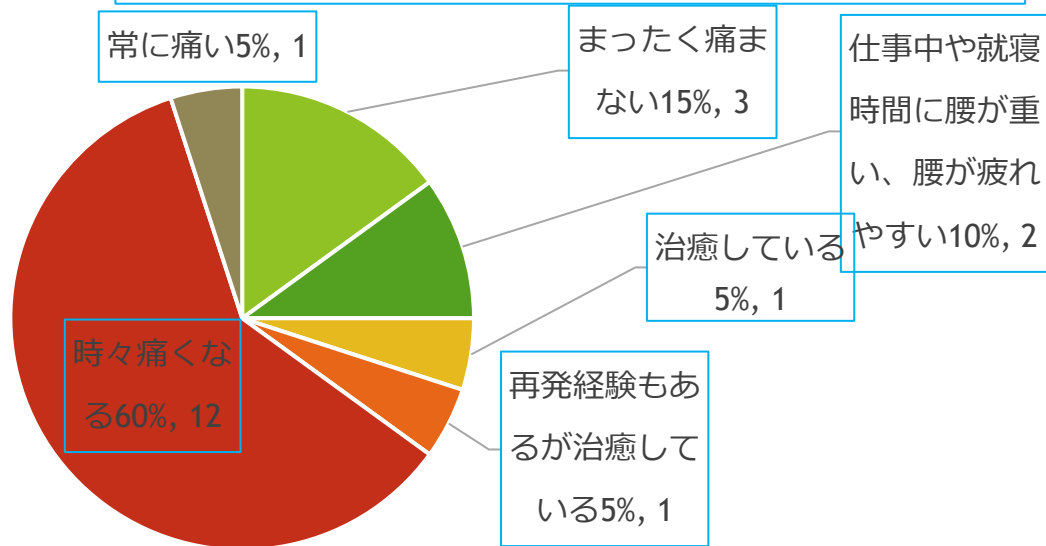
入浴ストレッチャーから着替えス  
トレッチャーにはフレックスボー  
ドを使用して



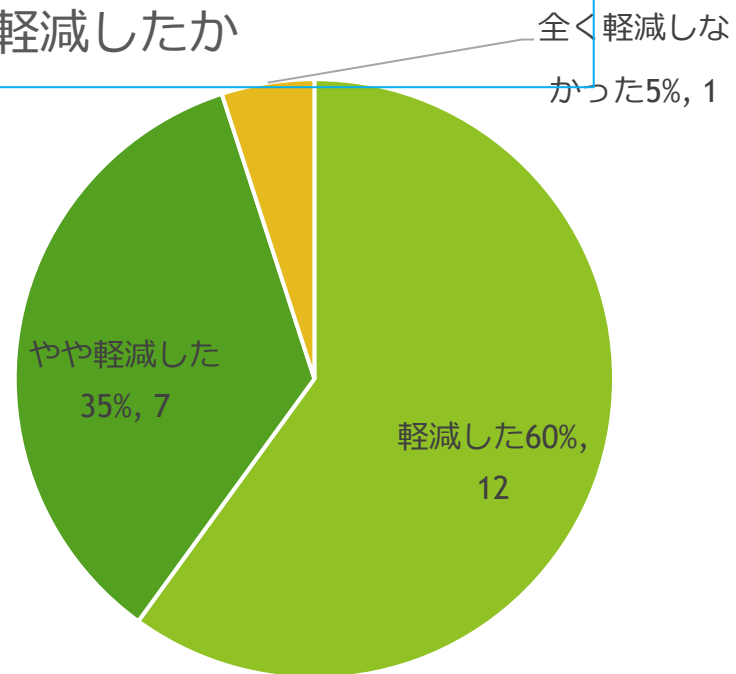
今まで2人で抱え  
て移乗

# 腰痛に関するアンケート（導入後）

ノーリフティングケア導入後の腰痛状況  
について



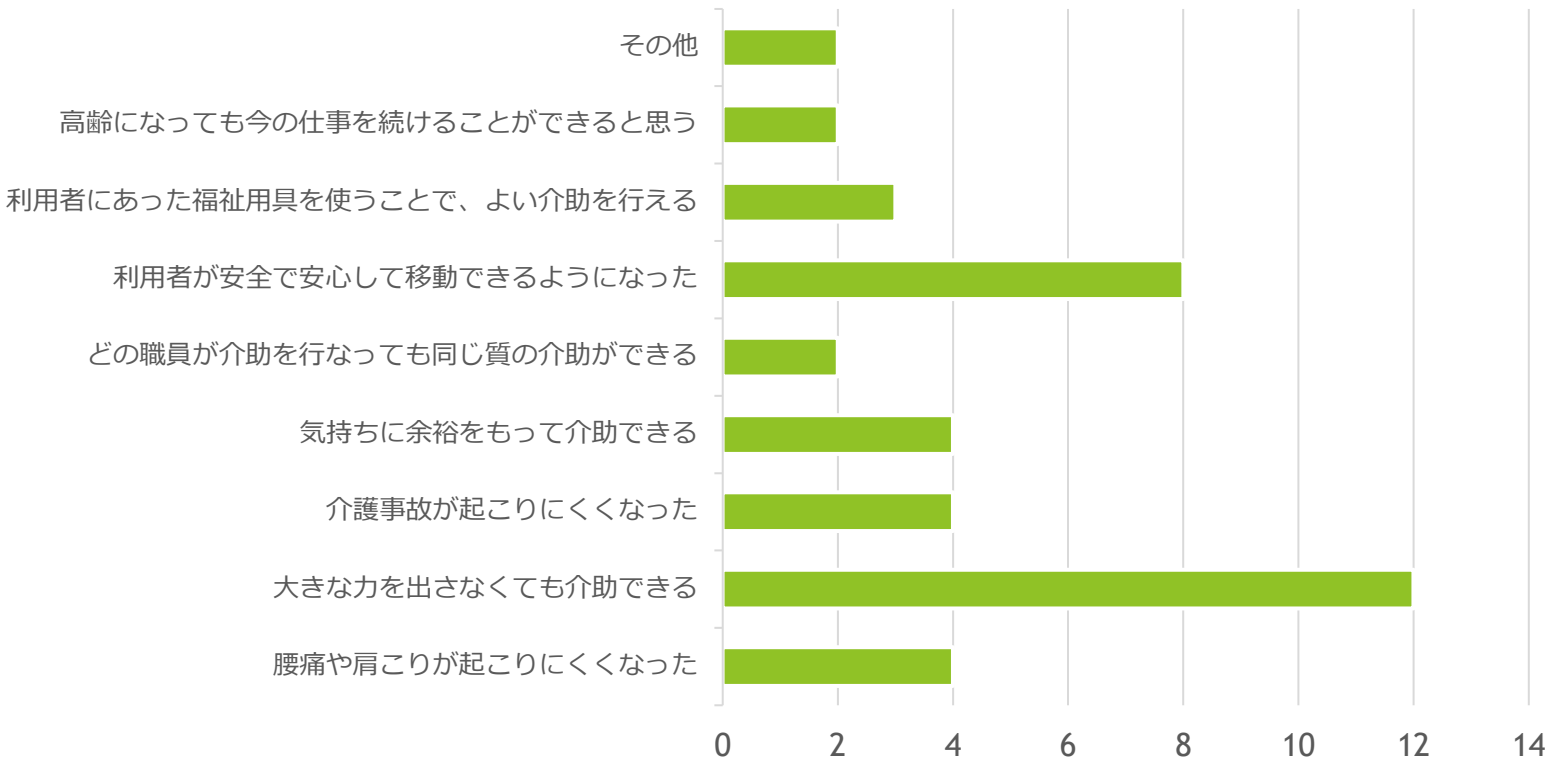
ノーリフティングケア導入で身体的負担は  
軽減したか



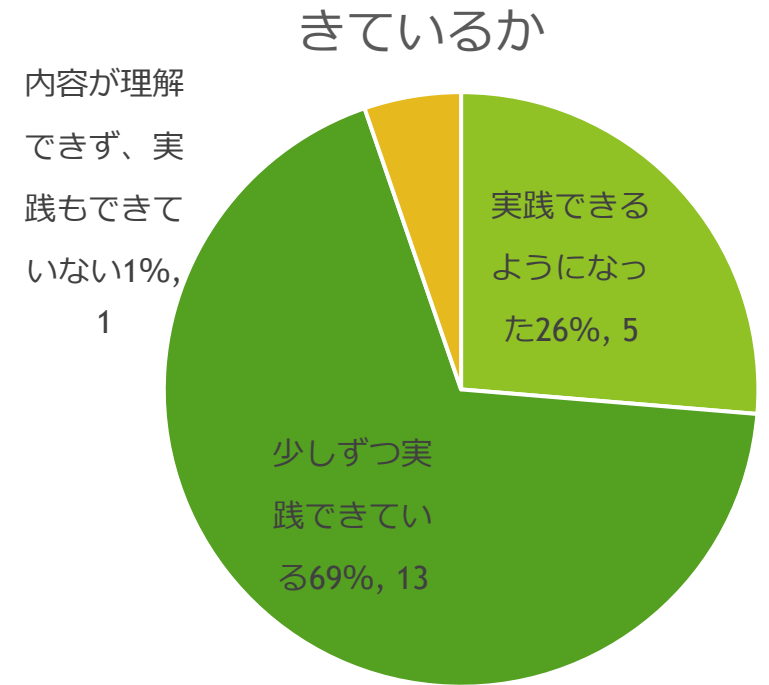
- 腰痛状況に関しては取り組み期間が短い為あまり変化はない。
- 身体負担に関しては福祉用具の使用で、抱える介助が減ったと感じる職員が多い

# 腰痛に関するアンケート（導入後）

## 職員や利用者の変化について



## 学んだことは日常業務に反映できているか



- ・短期間の取り組みだが、利用者・職員共の安心・安全を感じている。
- ・今回の研修内容は積極的に実施している姿勢が見える。

## ここまでの取り組みを行って...

- ・ 移乗時、抱えないを意識するようになった。
- ・ 福祉機器・用具に関心を持ち積極的に触るようになった。
- ・ 利用者の安心・安楽な姿勢を気にするようになった。
- ・ 利用者に出会った福祉機器・用具の選定に関し、グループ内で意見交換が活発になった。

# 今後の課題

- ・ 移乗介助時、抱えない意識はあるけど、まだまだとっさの場面ではついつかかえてしまう。

スライディングボードやスライディングシートを使う意識付け

- ・ 体調不良者は寝かせきりになって拘縮・褥瘡のリスクが高い

リフトを使って離床し、寝かせきりをなくす

- ・ 立てないからオムツ、2人介助は介護者に負担だからオムツ、オムツ着用率が高い。

スタンディングリフト等を使用してトイレ誘導を増やす

クッションはあるけど、どうポジショニングをすればよいか悩む

みんなであれこれ考え、統一したポジショニングで拘縮予防

## 終わりに

H24年からノーリフティングケアに取り組んできましたが、なかなか現場に定着しない中で、外部の専門知識を持った講師の方に、実際の現場で、継続して確認、指導してもらったことで、職員一人一人が理解し、納得してケアに臨むことが出来るようになり、定着に繋がってきました。

「トータルセーフティケア」の考えを定着し、福祉用具だけではなく、ボディメカニクスや、不良姿勢の改善なども並行して実施し、緊張のない安楽な姿勢、移乗を実施してくことで、利用者、職員双方にとって安心・安全なケアを実施していきます。

「いつまでも働ける施設づくり」を目指し、今後も  
ノーリフティングケアに取り組んでいきます

ご清聴ありがとうございました

※使用した動画・画像の使用に関して事前に承諾を得ています