

ノーリフティングケアが 当たり前のように出来るまで

～ゼロからのスタート・浸透を目指して～

協力事業所の取り組み報告

済生会小田老人保健施設ふじの園

主任介護福祉士 末廣 和也

写真使用の承諾を頂いています

ふじの園

入所定員 29床

通所リハビリ定員 15人

職員数 24名

職員平均年齢 52歳



令和2年度愛媛県ノーリフティングケア 普及啓発事業に応募

導入に至った理由

- 職員の腰痛者が多く職場環境・ケア方法を変える必要があった
- ノーリフティングケアを導入することによりケアの質の向上に繋がるのではないかと

当時の現状

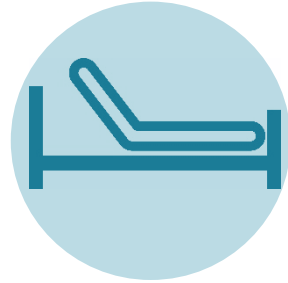


腰痛者 84%



**抱え上げるなどの
介助 95%**

環境面



背上げ1モーターベッド32台



跳ね上げ式車椅子6台



シート・グローブなど福祉用具は少数

導入に向けて

令和2年8月ノーリフティングケア委員会設置

目標設定 ノーリフティングケアの必要性を理解できる



ノーリフティングケアを当たり前のように実践できる

講習（愛媛県ノーリフティングケア普及啓発モデル事業）・
福祉用具・機器・ベッドの購入

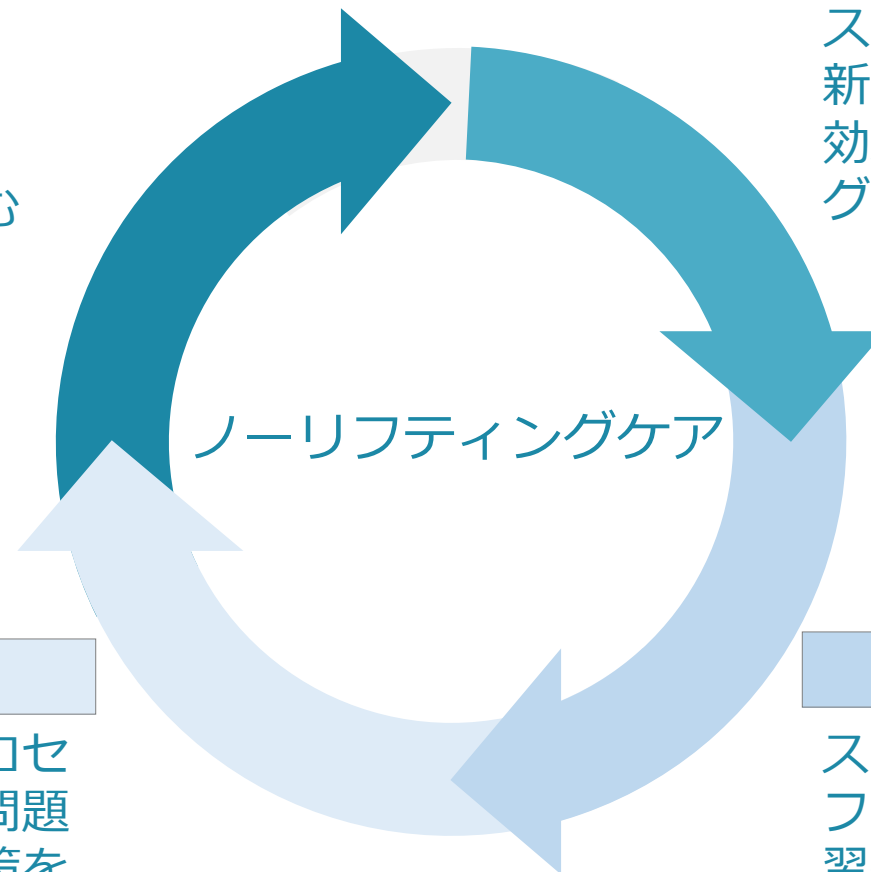
PDCAサイクル

Plan

要介護度リスク見積
福祉用具選定チャート
研修会
ケアプランに落とし込む

Do

スタッフ間での練習
新しいケアの手法を実践
効果や問題点をモニタリング



Act

評価をもとにケアのプロセスや手法を改善したり問題が発見された場合は対策を講じる

Check

スタッフや利用者からのフィードバックを収集
習熟度チェックシートの活用

スタッフの感想

- 様々な用具を揃えもらい持ち上げることや抱えることがほとんどなくなり腰痛が軽減しました。
- ノーリフティングケアを継続でき利用者・職員双方に良い効果が生まれていると思います。
- 福祉用具を使用することにより抱え上げがなくなってとても良い。
- ノーリフティングケアの必要性を認識しお互いの安心・安全に配慮できていると感じている。

スタッフの感想

- リフトを使用せずに持ち上げて移乗したりするところを目にすることがあります。「リフトを使用しないんですか?」「ノーリフティングケアですよ」と言うこともありますが、その場で言えない自分もいます。
- 習熟度チェックリストで評価するときちゃんと行っているつもりでも出来ていないと感じるところも多くあった。
- ポジショニングやクッションの入れ方などスタッフにより違うことがたまにあります。気になると委員に聞いたりしますが、統一できていないこともあるようです。

課題と対策

- 一部スタッフによるノーリフティングケアが行われていない現状

理由

- ❗ 業務に追われ用具を使わず抱え上げてしまう
- ❗ 福祉用具を使うのがめんどくさい
- ❗ 知識不足
- ❗ トレーニング不足
- ❗ 抵抗感・不安



解決策

- ✓ 定期的な研修・個別指導
- ✓ ICT導入により業務の簡素化
- ✓ 業務の偏りをなくす（業務内容の見直し）
- ✓ 作業手順の作成
- ✓ ケア内容をケアプランに落とし込んでいることへの理解

定期的な研修の開催



- ✓ 勉強会（委員会の実施） 月1回
- ✓ 全体研修 年2回
- ✓ 習熟度チェック 半年1回
- ✓ 個別指導・OJT （随時）

組織全体でのノーリフティングケアへの参加と理解を促進させた結果

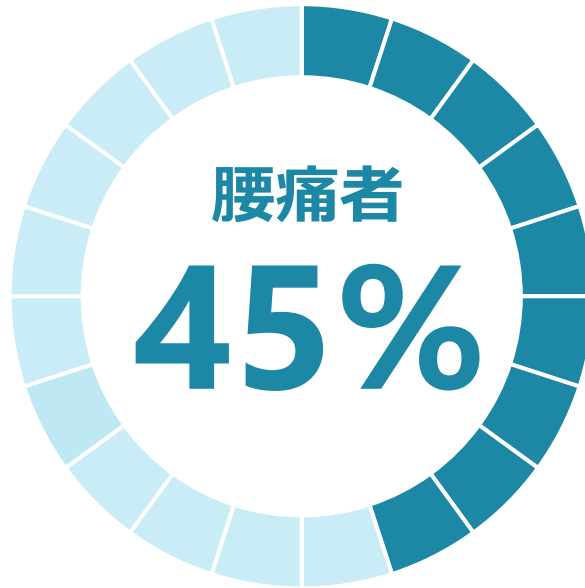
- 業務にゆとりが生まれ急がず移乗やポジショニングを行えるようになった
- 周りがノーリフティングケアをしているのを見たり話を聞くことで意識がかわった
- 練習をしていくうちに手際が良くなった
- 毎日ノーリフティングケアを行っているうちにそれがルーティンになった。
- リフトやスライディングボードを使用すると利用者さんが痛がることなく移乗できるのを見ると嬉しい

腰痛者の推移



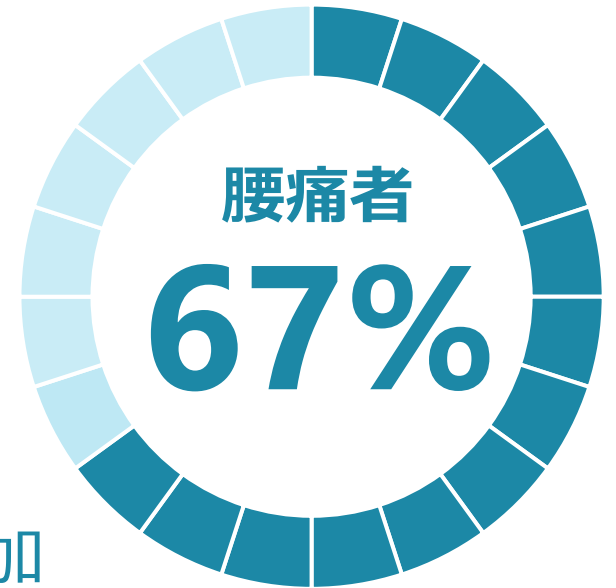
R2.8

減少



R3.4

再増加



R5.4

介護作業者の腰痛予防対策チェックリストの活用

介護作業者の腰痛予防対策チェックリスト

| | |
|---------------|---------------|
| 職場名: | 記入日: 年 月 日 |
| 氏名: | 性別: 男・女 年齢: 歳 |
| 身長: cm 体重: kg | 腰痛の有無: 有・無 |

- 【使用方法】
- 該当する介護サービスの口をチェック（し）を入れてください。
 - 行っている介護作業の口をチェック（し）を入れてください。該当する介護作業がない場合は、「その他」の項目に作業内容を書き込んで使用してください。
 - 「リスクの見積り」の該当する評価に○を付けてください。「リスク」は、「リスクの見積り」の、それぞれの評価（a、b、c）においてa評価が2個以上で「高」、a評価が1個含まれるか又は全てb評価で「中」、bとcの評価の組み合わせ又は全てc評価で「低」に○をつけてください。
 - 「リスクを低減するための対策例」を参考に対策を検討してください。

| ①介護サービス: <input type="checkbox"/> 施設介護 / <input type="checkbox"/> デイケアサービス / <input type="checkbox"/> 在宅介護 | | ③リスクの見積り | | | | | リスクの要因例 | ④リスクを低減するための対策例 (概要) |
|--|---|-----------------------|-------------------|------------------------|----------------------------|-------------|---|---|
| ②介護作業 | 具体的な作業内容 | 作業姿勢 | 重量負荷 | 頻度/作業時間 | 作業環境 | リスク | | |
| <input type="checkbox"/> 着衣時の移乗介助 | ベッド⇄車椅子 ベッド⇄ポータブルトイレ 車椅子⇄便座 車椅子⇄椅子 車椅子⇄ストレッチャー などの移乗介助 | a 不良 b やや不良 c 良 | a 大 b 中 c 小 | a 頻繁 b 時々 c ほぼなし | a 問題あり b やや問題 c 問題なし | 高 中 低 | ・前屈や中腰姿勢での要介護者の抱え上げ ・要介護者との距離が遠く、不安定な姿勢での移乗など | ・リフト、スライディングボード等移乗介助に適した介護機器を導入する。 ・身体を近くで支え、腰の高さより上に持ち上げない、肩筋を伸ばしたり、身体を後ろに反らさない。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休息、他の作業との組合せ等を行なう。 ・特定の介護者に作業が集中しないよう配慮するなど。 |
| <input type="checkbox"/> 非着衣時の移乗介助 | 要介護者が服を着ていない時の入浴、身洗、洗濯に伴う移乗介助 | a 不良 b やや不良 c 良 | a 大 b 中 c 小 | a 頻繁 b 時々 c ほぼなし | a 問題あり b やや問題 c 問題なし | 高 中 低 | ・介護者が服を脱ぎにくいことでの不安定な抱え上げ ・前屈や中腰姿勢での移乗 ・手がすべるときの不意な事故で腰に力を入れる、ひねるなど | ・リフト等の介護機器、機械浴のための設備、入浴用ベルトなどの介護器具を整備する。 ・身体を近くで支え、腰の高さより上に持ち上げない、肩筋を伸ばしたり、身体を後ろに反らさない。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休息、他の作業との組合せ等を行なう。 ・特定の介護者に作業が集中しないよう配慮するなど。 |
| <input type="checkbox"/> 移動介助 | 要介護者を支えながらの歩行介助、車椅子での移動介助 | a 不良 b やや不良 c 良 | a 大 b 中 c 小 | a 長い b やや長い c 短い | a 問題あり b やや問題 c 問題なし | 高 中 低 | ・前屈や中腰姿勢、要介護者を抱え上げる移動 ・要介護者と介護者との体格の不一致 ・要介護者が倒れそうになることで腰に力を入れる、ひねるなど | ・杖、歩行具、介助用ベルト等の介護器具、手すりなどの設備を整備する。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する。 ・通路及び各部屋に移動の障害となるような段差などを設けないなど。 |
| <input type="checkbox"/> 食事介助 | 座位姿勢のとれる要介護者の食事介助、ベッド脇での食事介助 | a 不良 b やや不良 c 良 | a 大 b 中 c 小 | a 長い b やや長い c 短い | a 問題あり b やや問題 c 問題なし | 高 中 低 | ・体をひねったり、バランスの悪い姿勢での介助 ・長い時間に及ぶ同一姿勢など | ・椅子に座って要介護者の正面を向く、ベッド上で膝杖の姿勢をとる。 ・同一姿勢を長く続けないなど。 |

| ②介護作業 | 具体的な作業内容 | ③リスクの見積り | | | | | リスクの要因例 | ④リスクを低減するための対策例 (概要) |
|--|--|-----------------------|-------------------|------------------------|----------------------------|-------------|---|---|
| | | 作業姿勢 | 重量負荷 | 頻度/作業時間 | 作業環境 | リスク | | |
| <input type="checkbox"/> 体位変換 | 褥瘡などの障害を予防するための体位変換、寝ている位置の修正、ベッドまたは布団から要介護者を起き上げさせる介助 | a 不良 b やや不良 c 良 | a 大 b 中 c 小 | a 頻繁 b 時々 c ほぼなし | a 問題あり b やや問題 c 問題なし | 高 中 低 | ・前屈や中腰姿勢で要介護者を引いたり、押し上げたり、持ち上げたりする介助など | ・ベッドは要介護者の移動が容易で高さ調整が可能なものを整備するとともに活用する。スライディングシートなどの介護機器を導入する。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護するなど。 |
| <input type="checkbox"/> 清拭介助 整容・更衣介助 | 要介護者の体を拭く介助、衣服の脱着衣の介助、身だしなみの介助など | a 不良 b やや不良 c 良 | a 大 b 中 c 小 | a 頻繁 b 時々 c ほぼなし | a 問題あり b やや問題 c 問題なし | 高 中 低 | ・体をひねったり、バランスの悪い姿勢、前屈や中腰姿勢での介助など | ・ベッドは高さ調整が可能なものを整備するとともに使用する。 ・機力要介護者を身体に近く支える。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業などは、小休止・休息、他の作業との組合せ等を行なうなど。 |
| <input type="checkbox"/> おむつ交換 | ベッドや布団上でのおむつ交換 | a 不良 b やや不良 c 良 | a 大 b 中 c 小 | a 頻繁 b 時々 c ほぼなし | a 問題あり b やや問題 c 問題なし | 高 中 低 | ・前屈や中腰姿勢で要介護者の身体を持ち上げたり、支えたりする介助など | ・ベッドは高さ調整が可能なものを整備するとともに使用する。 ・機力要介護者を身体に近く支える。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業等は、小休止・休息、他の作業との組合せ等を行なうなど。 |
| <input type="checkbox"/> トイレ介助 | トイレでの排泄に伴う脱着衣、洗浄、便座への移乗などの介助 | a 不良 b やや不良 c 良 | a 大 b 中 c 小 | a 頻繁 b 時々 c ほぼなし | a 問題あり b やや問題 c 問題なし | 高 中 低 | ・狭いトイレでの前屈や中腰姿勢で要介護者の身体を持ち上げたり、支えたりする介助など | ・介助用ベルト等の介護器具、手すりなどの設備を整備する。 ・機力要介護者を身体に近く支える。 ・動作に支障がないよう十分な広さを有する作業室を確保するなど。 |
| <input type="checkbox"/> 入浴介助 | 一般浴、機械浴における服の脱着衣、入浴、身洗、洗濯などの介助 | a 不良 b やや不良 c 良 | a 大 b 中 c 小 | a 頻繁 b 時々 c ほぼなし | a 問題あり b やや問題 c 問題なし | 高 中 低 | ・無理な姿勢や前屈、中腰姿勢での洗身、洗濯などの介助 ・滑りやすい床で急に腰部に力が入る動作など | ・移動式洗身台などの介護機器を導入する。手すり、浴槽、洗面台、シャワー設備などの設備を整備する。 ・浴槽、洗面台、シャワー設備などの配置は、介護の無用の移動をできるだけ少なくし、シャワーの高などは、介護者の身長に適合したものをとする。滑りやすい踏み板などを使用する。 ・機力要介護者を身体に近く支える。 ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護するなど。 |
| <input type="checkbox"/> 送迎業務 | 送迎車への移乗、居宅から送迎車までの移動など | a 不良 b やや不良 c 良 | a 大 b 中 c 小 | a 頻繁 b 時々 c ほぼなし | a 問題あり b やや問題 c 問題なし | 高 中 低 | ・送迎車への車椅子の乗り下りし ・要介護者を抱きかかえての移動、移乗など | ・体重の重い要介護者は、複数の者で介護する。 ・機力要介護者を身体に近く支える。 ・通路及び各部屋に移動の障害となるような段差などを設けないなど。 |
| <input type="checkbox"/> 生活援助 | 調理、洗濯、掃除、買い物など | a 不良 b やや不良 c 良 | a 大 b 中 c 小 | a 長い b やや長い c 短い | a 問題あり b やや問題 c 問題なし | 高 中 低 | ・前屈や中腰姿勢での作業 ・長い時間に及ぶ同一姿勢など | ・腰に負担のかかりにくいモップなどの生活用品を使用する。 ・中腰や腰をひねった姿勢の作業などは、小休止・休息、他の作業との組合せ等を行なうなど。 |
| <input type="checkbox"/> その他 | | a 不良 b やや不良 c 良 | a 大 b 中 c 小 | a 頻繁 b 時々 c ほぼなし | a 問題あり b やや問題 c 問題なし | 高 中 低 | | |

腰痛予防チェックリスト結果

| 介助作業 | 高リスク | 中リスク | 低リスク | 未回答 |
|---------------|---------|---------|----------|-----|
| 非着衣時の 移乗介助 | 0人 | 3人 | ◎ 11人 | 2人 |
| 更衣介助 | × 1人 | △ 5人 | ◎ 10人 | |
| おむつ交換 | × 1人 | △ 7人 | 6人 | 2人 |
| トイレ介助 | 0人 | △ 6人 | ◎ 10人 | |
| 入浴介助 | × 1人 | △ 5人 | 8人 | 2人 |

※中リスクが多い

新たな課題と腰痛対策

- 入浴での介助方法の見直し
- トイレ環境の課題検討と改善
- ストレッチの周知と習慣化
- 電動3モーターベッドの追加購入

浴室でのノーリフティングケア



● 移乗ボード (Uカーブ)



● リクライニング車椅子



● 入浴支援リフト



トイレ環境



改修前



介助場面



改修後



- トイレが狭く介助姿勢が悪い
- 移乗サポートロボットが入らない

理学療法士によるストレッチ講習



事例 移乗サポートロボットを使用しての排泄支援

Iさん 87歳 女性

基本情報

▶ 病名 パーキンソン病・脊柱管狭窄症

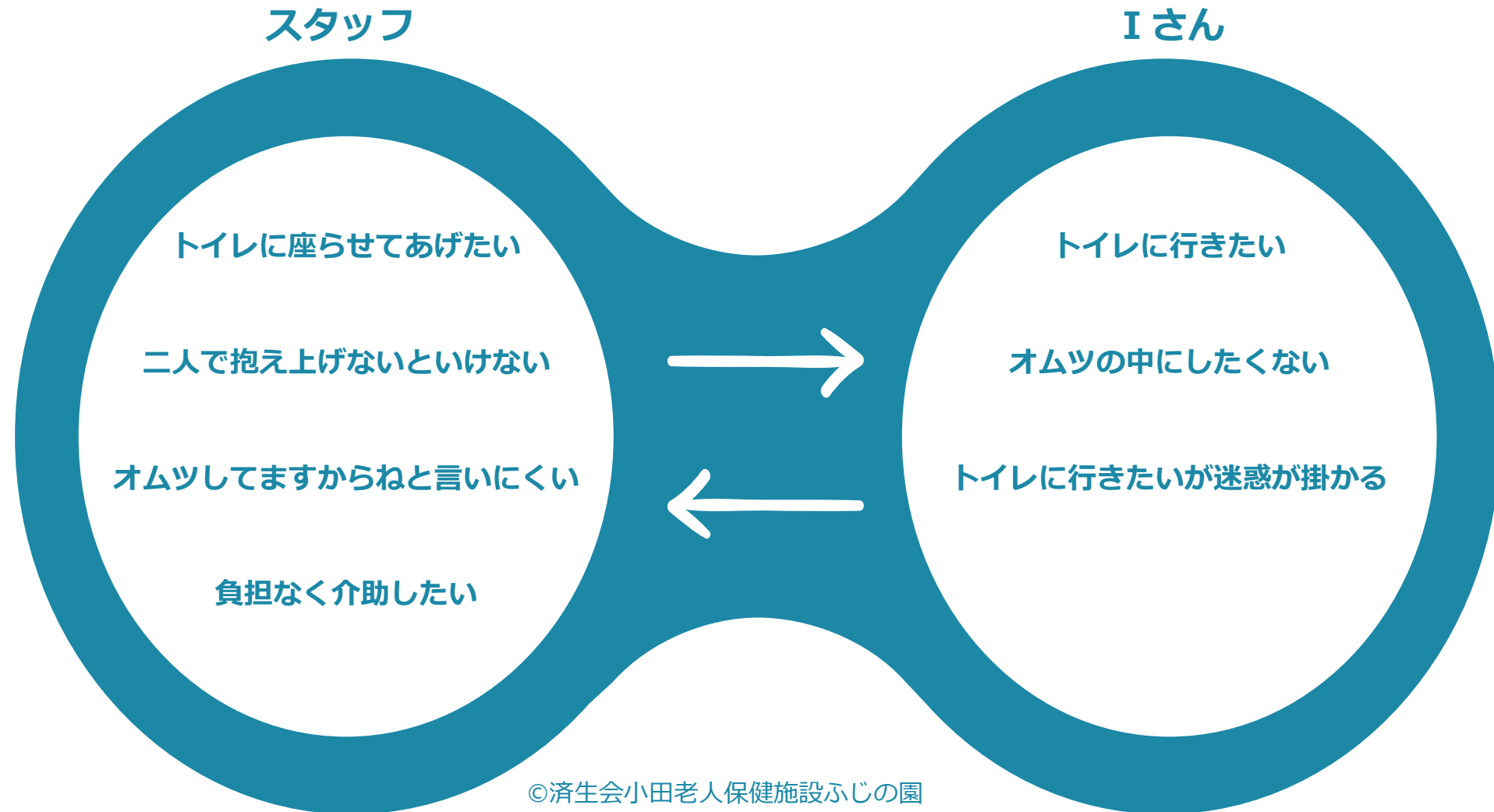
▶ 障害自立度 b2

▶ 認知自立度 IIIa

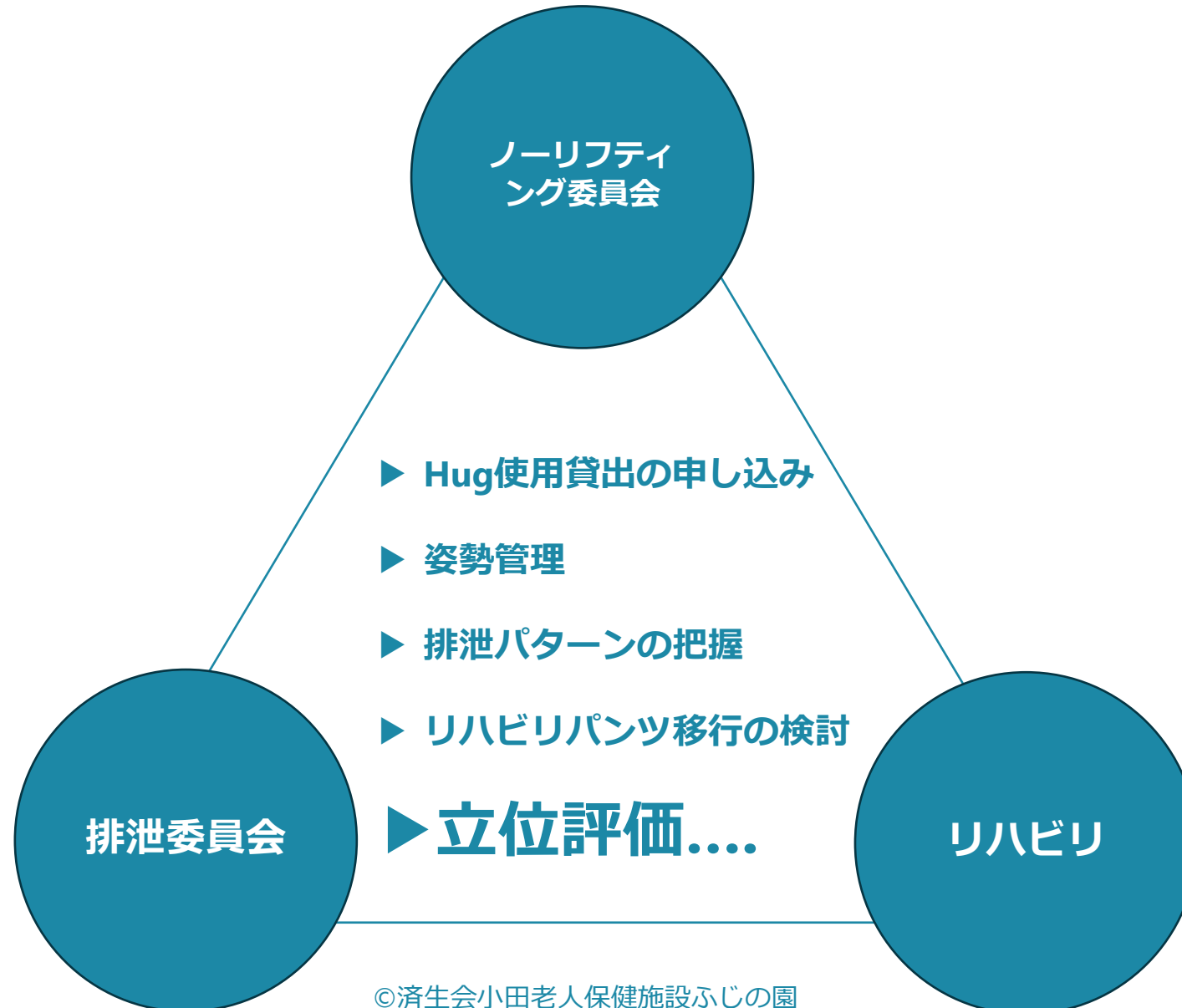
▶ 要介護度 4



介護者・利用者双方の思い



想いに応えるための職員間の連携

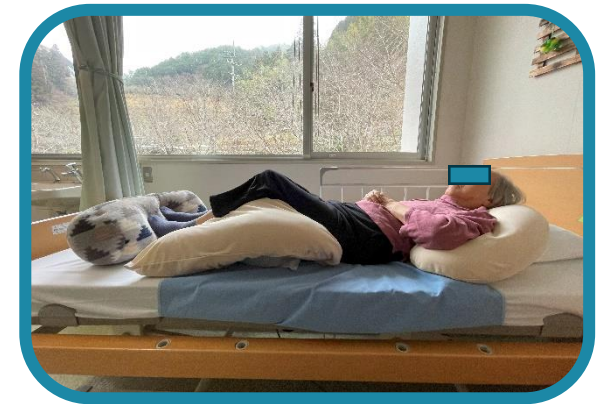


立位評価



- ▶ 骨盤後傾位
- ▶ 両股関節・膝関節の屈曲拘縮
- ▶ 両足関節の背屈制限

ポジショニング



座位姿勢の改善（ポジショニングの効果）



Hugの取り扱い説明・マニュアル作成



Hugを使用しての実践



双方の効果・感想

Iさん

- 前傾姿勢が取れ有効に腹圧をかけることができる
- 足底をしっかりと床に着けることで姿勢が安定した
- オムツでは少しずつしか排便が無かったがトイレに座ることで1回の排便量が増加した
- 初めは肩が痛かったがしっかり寄り掛かることで痛みがなくなった
- すっきり排便ができ不快感が解消できた

スタッフ

- 操作が簡単で使いやすい
- 二人介助でのトイレへの移乗など双方に負担であったがHugを使用することにより安全に座ることができて良かった
- Iさんの気持ちに応える事ができ嬉しい
- 今後もHug対象者にはベッドから車椅子、車椅子からトイレ間での移乗動作や脱衣場での立位保持で利用していきたい

今後もノーリフティングケアを継続していくには

- スタッフが新しいアプローチに対して前向きであることがスムーズな導入に繋がる
- 新人がノーリフティングケアをより理解し効果的に実践できるようにトレーニングプログラムの作成と提供
- 今回の事例のように移乗サポートロボットを使用してトイレ介助をすることで体の機能が衰えても昔から行っていたあたりまえの行為を実現することができケアの質の向上・モチベーションのアップに繋がる



成功事例を積極的に共有することがノーリフティングケアの継続に効果的であると考え

すべての利用者にトータルセーフティケアを...





ご清聴ありがとうございました