

# 「ノーリフティングケアを選択した我々」

～地域のパイオニアになるために～

特別養護老人ホーム ねむのき

発表者 國領 航

## ノーリフティングケアはいつから始めた？

H.30年3月6日 「負担が少ない介護技術を自ら学び職員・利用者を支える」 香川寛 講師

H.30年6月21日～ 「二次感染予防・現場での実践方法や伝え方について学ぶ」

H.30年8月30日 施設内ノーリフティングケア導入会議実施

H.30年9月20日 「ノーリフト®ケアコーディネーター・ベーシックin大分」

ノーリフティングケアにさらなる興味を抱き、施設にノーリフティングケアを導入すべく勉強会に参加されていた白石OTに施設訪問を依頼

H.30年11月1日 ノーリフティングケア実施施設「ふじの木園」  
に施設見学。

H.30年11月21日 **ねむのき委員会発足。**「なちゅは」櫻木講師・白石講師による講義開始。  
(以降月1回の講習。)

H.31年1月26日 ねむのきにて全スタッフ対象 櫻木講師・白石講師によるノーリフティングケア研修

H.31年6月9日～H32年2月9日 NPO福祉用具ネット「抱え上げない介護に必要な基礎知識」

H.32年8月11日～ 「福岡県ノーリフティングケア普及促進事業」

<ノーリフティングケア導入当初の取り組み>

<福岡県ノーリフティングケア普及促進事業の取り組み>

- ・委員会発足
- ・教育委員会による技術指導
- ・腰痛アンケート実施
- ・教育の資料作成（ポスター・動画撮影）
- ・福祉用具の購入検討・見積り

- ・委員会発足
- ・教育委員会による技術指導
- ・腰痛アンケート実施
- ・教育の資料作成（教育マニュアル作成）  
※テキストより
- ・福祉用具の購入検討・見積り

<ノーリフテ

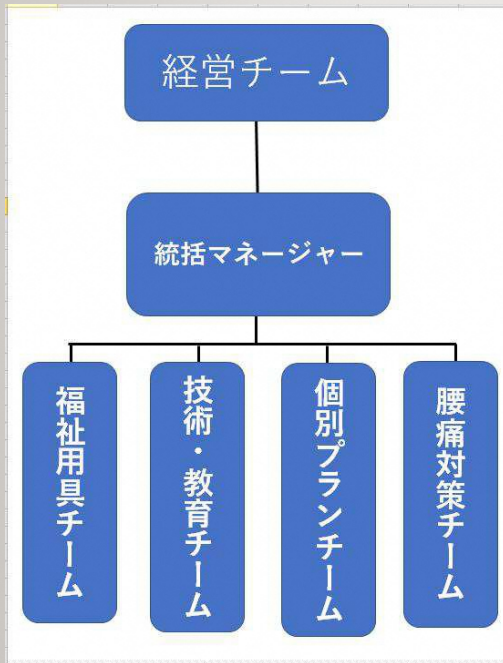
業の取り組み>

**H30年11月ノーリフティングケア導入時の  
取り組みにて基礎がしっかりと出来ていたため  
大きな変更無く普及促進事業に参入。**

- ・福祉用

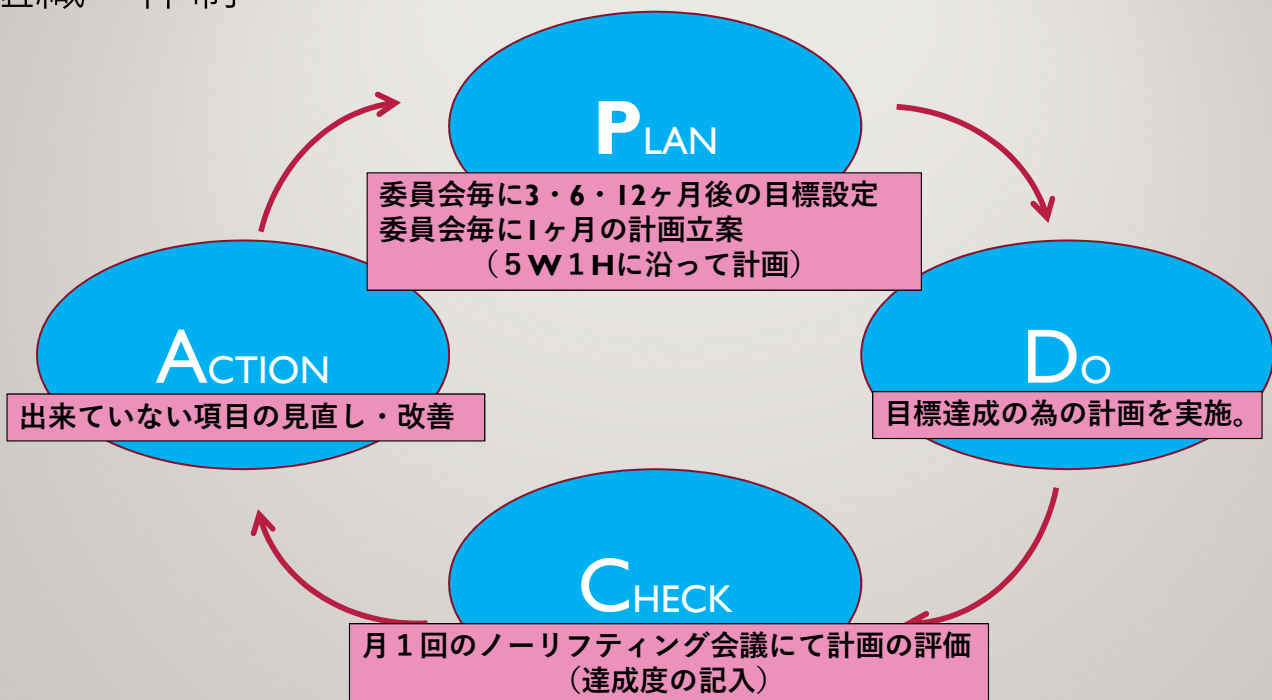
り

## <ねむのき組織図>

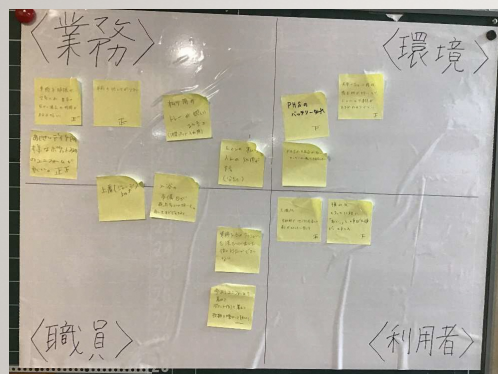


- 経営チーム : 経営面からの導入、ノーリフティングケア宣言
- 統括マネージャー : 各チームの進捗状況の確認・情報の共有、伝達。リスク抽出。
- 福祉用具チーム : 福祉用具のメンテナンス。導入計画立案。
- 技術・教育チーム : 教育計画の立案、教育技術伝達。
- 個別プランチーム : 個々に合った福祉用具の選定。業務改善。ノーリフティングケアプラン作成。
- 腰痛対策チーム : 半年毎の腰痛アンケート。腰痛の現状把握、腰痛リスクの高い業務の抽出。腰痛低減策考案。個別面談。

## <組織・体制>



## <リスクマネジメント>



- 「業務」「環境」「職員」「利用者」の4項目に分け職員が危ないと感じる業務や環境について付箋で意見を収集。
- 職員が見やすいナースステーション内に掲示。
- 毎月、集計し結果を掲示。リスクが高い内容より優先的に対応。
- 項目毎に各委員会に対応を依頼。利用者個人の事案はケアプラン見直し、全体に関係する事案はマニュアルを作成。

### 【リフト使用時の注意点】

①アームフックは手で支えて使用する。

※アームフックの重量は、介護者の腕に負担がかかるように注意する。

②アームフックは介護者の胸の位置にて使用する

※介護者の胸の位置で、リフトの重量が胸に当たらないように注意する。

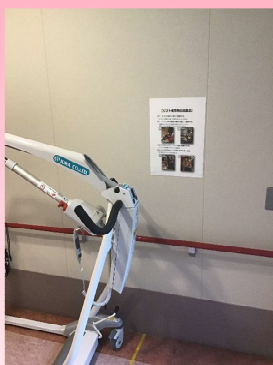


③移動が終わったら、リフトを前に移動させる。

※アームフックの重量に慣れない介護者は、リフトを前に移動させる。

④スリングの下のクロス(交差)する位置に注意

※介護者の胸の位置で、リフトの重量が胸に当たらないように注意する。



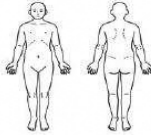
## <腰痛対策チームが取り組む腰痛対策>

- ①半年毎の腰痛アンケート
- ②勤務前の腰痛防止体操
- ③負担の大きい入浴介助前のこれだけ体操®
- ④腰痛レベル分け対策一覧表

# ①半年毎の腰痛アンケート


ノーリフティングアンケート

1. 今現在、体の痛いところはありませんか？痛みのある所に○をつけてください。



2. 痛みの箇所のレベルはどれくらいですか？6段階で教えてください。

痛みの評価スケール (Wong-Baker によるフェイス・スケール)



0:全く痛まない  
1:ほとんど痛まない  
2:軽い痛み  
3:中等度の痛み  
4:高度の痛み  
5:耐えられない痛み

3. 痛みで仕事を休んだ事がありますか？  
①はい ②いいえ

4. 3に対して「はい」と答えた方に、それはいつ頃ですか？  
①最近 ②半年前 ③一年前 ④数年前 ⑤その他

5. 痛くなった原因は？  
①仕事中 (①移乗介助 ②体位交換 ③入浴介助 ④オムツ交換 ⑤トイレ誘導 ⑥食事介助 ⑦整容・更衣 ⑧お風呂での着脱介助 ⑨その他)  
②仕事以外

6. 日々の介護の中で身体的につらい介護は何ですか？  
①食事介助 ②オムツ交換 ③トイレ誘導 ④入浴介助 ⑤移乗介助 ⑥移動介助 ⑦整容・更衣 ⑧お風呂での着脱介助 ⑨その他

7. 6で答えた内容を具体的に

改善してほしい内容 (

10. ノーリフティングケアを行うことにより、ご利用者様とのコミュニケーションの時間は増えたと思いますか？  
①はい ②いいえ ③どちらでもない  
具体的に (

11. 腰痛を起こさないために不良姿勢をとらない意識がけを行っていますか？  
①はい ②いいえ

12. ご利用者様のケア、日常業務を行う際どのような場面でご苦労ですか？

ご利用者様・業務	いつ (どのような場面)	どこが
(例) 利用者様氏名	スリキング設置	腰・手首

13. なむのまの仕事について  
①すごく楽しい ②楽しい ③普通 ④あまり楽しくない ⑤全然楽しくない

14. 仕事内容について (今の気持ちに近いものに○をつけてください。※複数可)  
①楽しみがある ②不満がある ③意見が言いにくい ④やりにくい  
⑤やりやすい ⑥意見が言いやすい ⑦その他 (

15. 福祉用具の使用について不安はありますか？  
・リフト ①不安あり ②不安なし  
・スライディングボード ①不安あり ②不安なし  
・その他 (

16. 腰の痛みだけについての質問です。  
腰痛レベル分けではどの区分に入るといいますか？  
①重度 ②中等度 ③軽度 ④なし

17. レベル分けの運動が出来ていますか？ ①出来ている ②出来ていない  
知っていますか？ ①知っている ②知らない

# ②勤務前の腰痛予防体操

就業前ストレッチ <効果>

①体をほぐして、けが防止  
②疲労物質を流して疲労軽減  
③体に酸素と栄養をいきよこす  
④血流がよくなり、頭がよえる

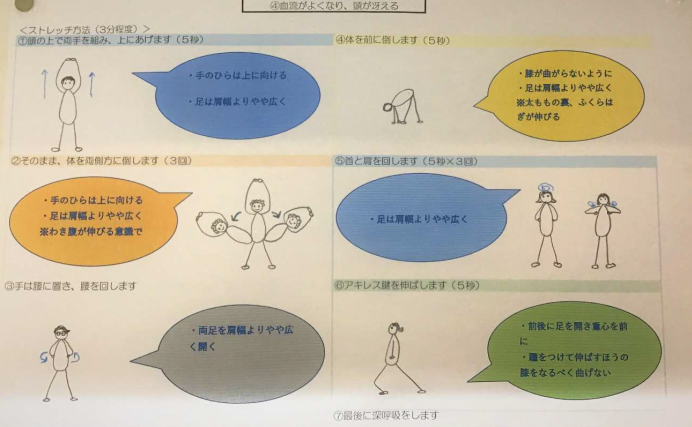
<ストレッチ方法 (3分程度)>

①顔の上で両手を組み、上にあげます (5秒) ④体を前に倒します (5秒)

②そのまは、体を右側に倒します (3回) ⑤首を回します (5秒×3回)

③手は腰に置き、腰を回します ⑥アキレス腱を伸ばします (5秒)

⑦最後に深呼吸をします



## 体重移動やってみましょう!!

### 体重移動で介助を行う。

身体に負担をかける不良姿勢をなくするためには、体重のかかる位置を移動させて動く必要があります。

左右・前後の体重移動がしっかり行えるようにトレーニングしましょう



体重移動では頭の高さが変わらない事、つま先や踵が浮かないようにしっかりと左右・前後の体重移動を下肢で行い、体を支えることがポイントです。

- ①: 脇は締めて肘は90度に曲げる。
- ②: 左右動きの時、膝を曲げるが、つま先より出ないようにする。
- ③: 前後の動きの時の後ろ脚は横に開く。

### ③負担の大きい入浴介助前のこれだけ体操®

**③不良姿勢後のリセット体操**

腰を反らす **これだけ体操** 重要!

こんなとき  
座り作業で前かがみが続いたとき、重い荷物を持ったあとなど

椎間板 髓核  
髓核が後ろにずれるイメージ

骨盤を押し込むイメージ

脚はできるだけ伸ばす

①足を肩幅よりやや広めに開き、両手を支点に腰をしっかりと反らす。  
②息を吐きながら最大限に反らした状態を3秒間保つ(1~2回)。

腰をしっかりと反らして髓核のずれを戻すイメージ

踵をかかめる **これだけ体操** ヒールで長時間の多い女性や社員の方向け

こんなとき  
長時間立ち回り歩いたりして腰に反りかたの負担がかかったとき

髓核が前にずれるイメージ

①椅子に腰かけ、足を肩幅より広めに開く。  
②足を伸ばしながら、ゆっくり背中を丸め、床を見ながら3秒間姿勢を保つ(1~2回)。

腰をゆっくりかがんで髓核のずれを戻すイメージ

※慢性腰痛に効く「これだけ体操」輝きライフ見遊録(ameblo.jp)より引用

**④入浴介助前後に行うストレッチ**

1 上半身 2 腕・体側 3 腕 4 首(前)・胸  
5 首(後)・背・腕 6 首(横) 7 脚(後)・腰  
8 脇腹・胸 9 アキレス腱 10 大腿(前)・股関節

伸ばす部分を ■ で示しています。この部分に意識を集中させて伸ばしましょう。

※無理のない自分の出来る範囲で行いましょう

※90体を動かそう運動で循環器病予防  
循環器病全般 循環器より引用

### ④腰痛レベル分け対策一覧表 (ねむのきVer.)

腰痛レベル分け	
重度	仕事に支障を来す。病院受診レベル
中等度	市販の痛み止め、コルセット装着レベル
軽度	腰が重い感じがする。
なし	症状なし

対策、心がける事	重度	①始業前のストレッチ体操 ②重心移動体操 ③不良姿勢時のリセット体操 *業務中の姿勢の確認	*腰に不安のある日は負荷のかかる仕事の際にコルセットを着用する。 ④入浴介助後は簡単にストレッチ体操を行う。 ⑤痛みが落ち着いたら、かんたん運動などを行い、筋力をつける。	⑥急性の痛みのある時は安静にする。 *痛みの具合を上司に報告する。
	中等度	①始業前のストレッチ体操 ②重心移動体操 ③不良姿勢時のリセット体操 *業務中の姿勢の確認	*腰に不安のある日は負荷のかかる仕事の際にコルセットを着用する。 ④入浴介助後は簡単にストレッチ体操を行う。 ⑤かんたん運動などを行い、筋力をつける。	*コルセットは常時装着しておく と筋力を低下させてしまいます。 腹筋や背筋の筋力をつけてご自分の天然コルセットを作ってください。
	軽度	①始業前のストレッチ体操 ②重心移動体操 ③不良姿勢時のリセット体操 *業務中の姿勢の確認	④入浴介助後は簡単にストレッチ体操を行う。 ⑤かんたん運動などを行い、筋力をつける。	
	なし	①始業前のストレッチ体操 ②重心移動体操 ③不良姿勢時のリセット体操 *業務中の姿勢の確認		

# <技術・教育チーム>

## 技術教育のようす



技術指導は「見る、感じる、行う」の3人1チームで実施。

# <福祉用具チーム>

## 車いす 点検シート

**車いす 点検 チェックシート** 担当...

使用者: No. 44 使用 番号 リク 跳

点検項目	月(実施日)	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	備考
座席	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の圧	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の硬さ	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の深さ	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の幅	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の長さ	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の傾斜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の調整	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の清掃	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の点検	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	

使用者: No. 18 使用 番号 リク 跳

点検項目	月(実施日)	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	備考
座席	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の圧	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の硬さ	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の深さ	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の幅	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の長さ	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の傾斜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の調整	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の清掃	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の点検	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	

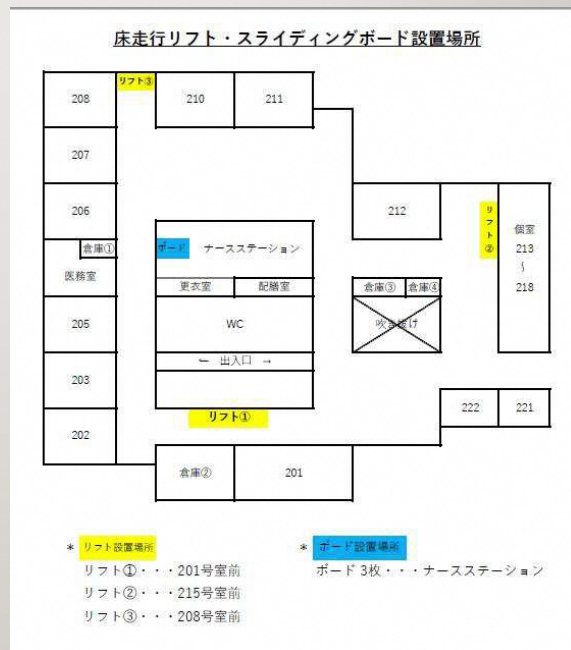
使用者: No. 使用 番号 リク 跳

点検項目	月(実施日)	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	備考
座席	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の圧	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の硬さ	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の深さ	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の幅	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の長さ	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の傾斜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の調整	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の清掃	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の点検	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	

使用者: No. 使用 番号 リク 跳

点検項目	月(実施日)	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	備考
座席	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の圧	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の硬さ	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の深さ	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の幅	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の長さ	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の傾斜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の調整	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の清掃	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
座席の点検	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	

## リフト・ボード設置場所



## <個別プランチーム>

### ポジショニングシート

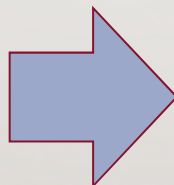


- ・ 3か月毎のカンファレンス時に写真撮影し、姿勢情報の共有。
- ・ 適切な福祉用具の表示。
- ・ ポジショニング写真を掲示することで統一したケア。

## <職員の变化> ※H30年取り組み開始より

### <開始前>

- ・ ケアプランに沿って、ご利用者にとってより良いケアを提供したい。
- ・ ご利用者と関わる時間を作りたい。
- ・ 職員が無理をしなくては業務が終わらない。
- ・ 今のままではいけないとは思っているが新しいことはやりたくない。



### <開始後>

- ・ 個々の思いに寄り添ったケアが出来るようになった。
- ・ リフトを使用し1人介助で出来るようになったためコミュニケーションが十分に取れるようになった。
- ・ 業務は忙しいが不良姿勢にならないように心掛けると、体に負担が無くなり心に余裕が出来た。
- ・ 実際にやってみたら難しいことではないと気づけた。業務改善にも前向きになれた。

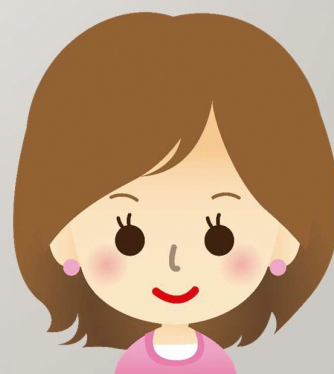


## 変化を大きく感じたある出来事が・・・

産休明けて職場復帰したらみんなリフトを使いこなしててビックリ！自分も使えるようになって夜勤をしたら朝、体がとても楽だった！

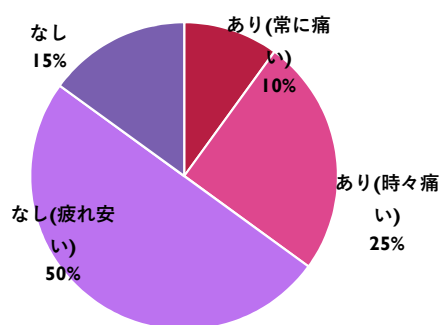


介護の仕事は腰痛で長く続けられそうにないと思っていたけど、この職場に来て不安なく仕事が続けられそう。

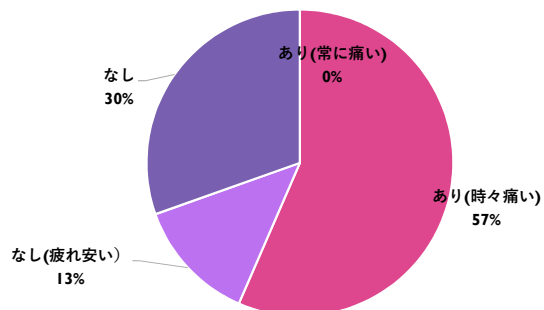


## <腰痛調査にて評価>

令和2年6月腰痛調査



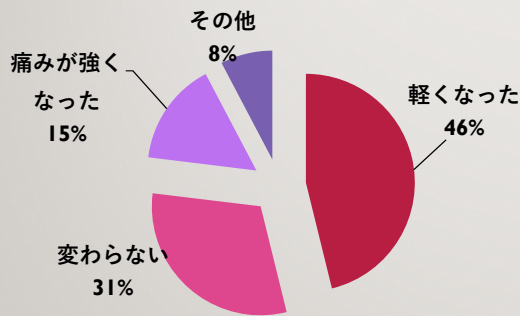
令和2年12月腰痛調査結果



6月時の「常に痛い10%」と「時々痛い25%」を合わせると35%、12月時の「常に痛い0%」と「時々痛い57%」を合わせると57%になり、腰痛に関して、悪化傾向が見られた。そのため、「時々痛い」と答えた方13名に再調査を実施した。

# 今後は、腰痛の原因となったトイレ・浴室環境や困難事例に対するケアにも着目した腰痛対策が必要

時々痛みのある13人の調査結果



- ・不良姿勢を減らす事などにより軽減→4名
  - ・トイレ介助や入浴介助での負担がある→3名
  - ・家庭内での負担や持病などにより悪化→3名
- ※コロナ対策により、業務負担やプライベートでのストレス発散が少なかったことも考えられる。

時々痛みがある13人に追跡調査

事例	痛みの程度	腰痛ありの痛くなった原因	時々痛い時	変化
1	痛みが軽くなった	半年前と比べて、体調についての自己管理を意識するようになり、痛み方や頻度が少なくなってきた。		↓
2	以前と変化なし	オムツ交換時に中腰の姿勢が続くと痛くなるが、それ以外は痛みはなくなっている。		↓
3		痛みのレベルは変化なし。長時間の同じ姿勢、sさんのトイレ介助、入浴時の抱え上げ時に痛い。		→
4		以前に比べて痛みの頻度は少なくなってきた。姿勢の意識を行ったり、無理をしない環境ができてきていると思う。		↓
5		オムツ交換時に中腰の姿勢が続くと痛くなる、痛みは以前より減ってきている。		↓
6		部所移動となり聞き取り不可		×
7	時々痛くなった人	仕事中に痛みは感じないが、自宅で起き上がり時など痛みを半年前より感じる機会が増えた。予防に仕事中はコルセットをしている。		↓
8		仕事中には痛みはないが、家での生活の中で痛みを感じる時がある。		→
9		自宅で転倒し腰を打った後のアンケートだったため、現在は痛くない		↓
10		入浴介助やオムツ交換時に痛みを感じることもあるが、自宅での子供の抱っこでも痛みがある。半年前とは大きく変わっていない。		→
11		仕事中の痛みではなく、生理痛などが以前より強くなり、腰の重みを感じるようになってきている		↓
12		sさんのトイレ介助、現在は痛みはなし		↓
13	初回	特にこれと決まっていないが、離床介助の際に痛みを感じる		→

## < 考察 >



< 考察 >

ご清聴  
ありがとうございました！

