

## ノーリフティングケアで 皆に夢と希望を！

～介護する人もされる人も安楽に～

社会福祉法人 陽山会  
特別養護老人ホーム ちくご船小屋

1

## 1年間の取り組みを振り返り2年目の目標設定

ご利用者の重度化に伴い、課題は大きくなっているが・・・

まだノーリフティングケアが浸透していない  
なぜ？原因を分析して目標を設定

①委員が何をしているのか、委員も職員もどうしたらいいのかわからない

全職員に委員会活動内容の周知を行う・マネジメント手法を学ぶ

②「手間がかかる」「抱える方が早い」という考えが根付いている

全職員にノーリフティングケアの理解と目的の共有を浸透させる

③今ある福祉用具と使い方がわからない・福祉用具が足りない

福祉用具の管理と周知を行う・技術教育を進める・福祉用具の導入を計画する

④福祉用具以外で腰痛予防ができる方法の周知不足

福祉用具を使わなくてもできることを実践して習慣化を図る

2

## 委員会継続と活動の周知方法

副施設長・介護職員（ユニットから1名）・  
看護職員・ケアマネ  
10名でスタート

### 【役割分担】

- ・統括
- ・技術教育
- ・健康管理
- ・ケアマネジメント
- ・福祉用具管理と導入

### 【周知方法】

- ・委員会議事録配布
- ・計画書の配布と説明

マネジメント研修は  
全員で受けようね！

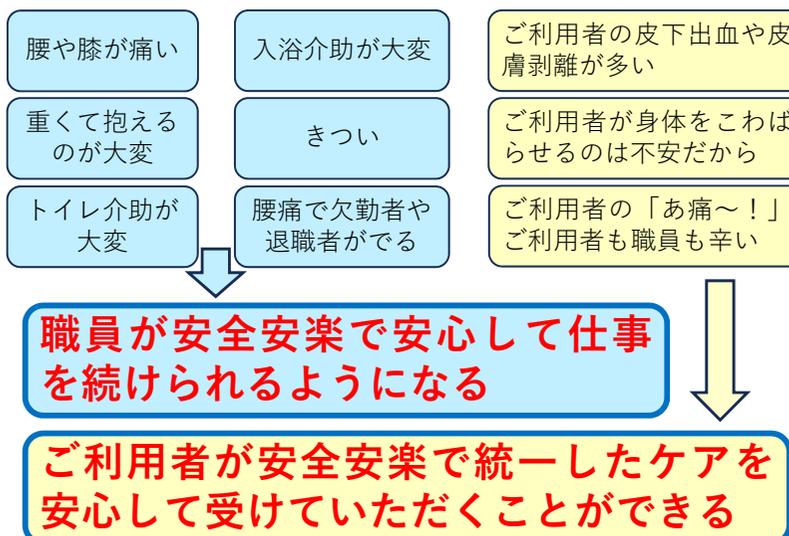
私達はノーリフティングケア  
の重要性を理解しています！

頑張るぞ！



3

## ノーリフティングケアの目的を委員で明確化



4

# 職員全員の理解を目指して

## ①ユニットリーダーの理解を得てよき協力者に



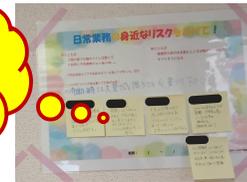
## ②ノーリフティングケアの理解や必要性、目的の共有、取り組み方などを伝える動画を作成して全職員が視聴



**【変化】**  
理解度チェックで全員が理解するまで進むことができた。  
「腰痛がなくても必要と思った。」と賛同意見が増えた。

# 皆が負担になっているのは何かな？

## 課題抽出ボードで把握しよう！



**【変化】**  
不満話で終わっていたことが課題の明確化により手順を踏む解決方法の大切さを学べた。

## すぐできることは何だろう？

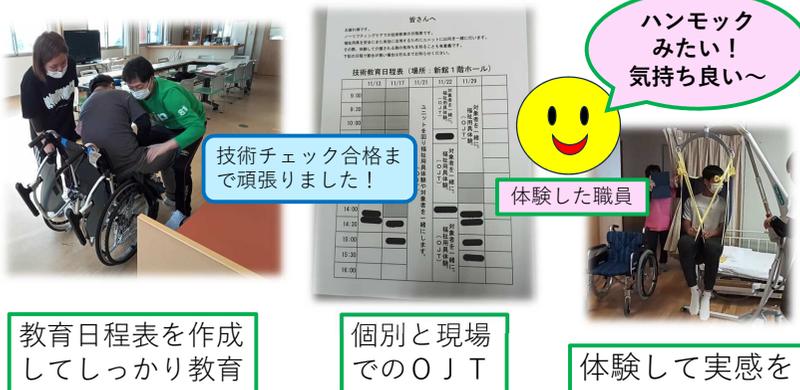
- ・腰痛予防のためのストレッチ体操をしよう
- ・ベッドの高さを腰の高さに合わせよう
- ・ご利用者に事前に声をかけて安心していただく



失礼します。  
身体の調子はいかがですか？  
今から〇〇させていただきますか？  
いいですか？

**【変化】**  
これだけでも身体への負担が軽くなるのを実感でき、続けようと思えるようになった。

# 技術教育で安全安心に



教育日程表を作成してしっかり教育

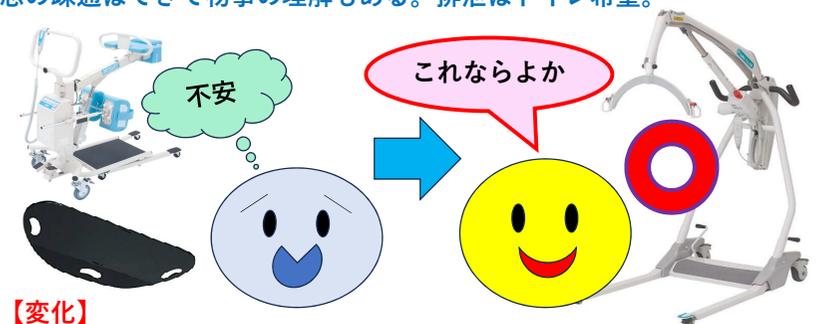
個別と現場でのOJT

体験して実感を

**【変化】**  
真剣に学ぼうとする姿勢がみられ「抱える方がいい。」という職員はいなかった。  
実際試してみても「楽〜」の一言。

# 腰の負担になっていることを改善しよう

**【移乗】** A様：身長149cm 体重65kg。手摺と引き上げ介助でどうにか起立できる。立位保持は不安定で支えるのにかなりの力が必要。バランスを崩せば一緒に倒れそう。柵を握り座位保持可能。意志の疎通はできて物事の理解もある。排泄はトイレ希望。



**【変化】**  
ボードもスカイリフトも「嫌！怖い！」と言われ、抱え上げていたA様、目の前でリフトで職員を吊り上げるのを見せたところ、「私も乗ってみるか！」「気持ちいい。これならよか。」と言われた。

# 腰の負担になっていることを改善しよう

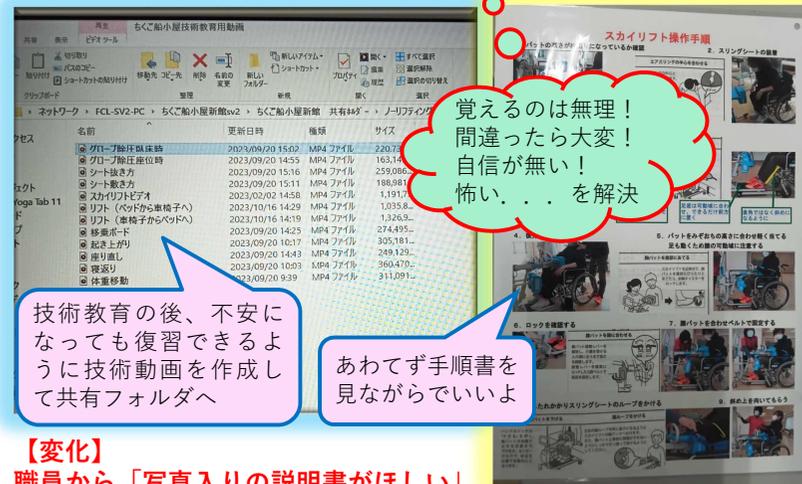
【入浴】リフト浴があっても脱衣ベッドの高さが調節できないため、衣類の着脱や脱衣ベッド⇄シャワーチェアの移乗が大変！洗身も大変！



1台で、ベッドからの移乗→脱衣→洗身洗髪→お湯につかる→着衣→ベッドに移乗までを職員に合った高さでケアができ負担が減りました

【変化】入浴セットの片付けは前より時間がかかるけど、介護の大変さに比べたら絶対良い。職員のために買ってもらったのだから大切に使います。

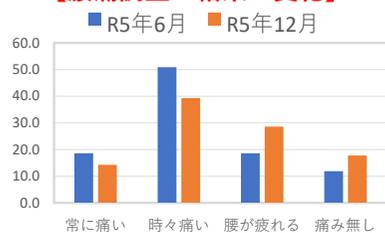
# 動画と手順書で不安感をなくそう



【変化】職員から「写真入りの説明書がほしい」と要望が出るようになった。

# 結果

【腰痛調査の結果の変化】



<腰痛について>  
常に痛い 18.6%→14.3%  
時々痛い 50.9%→39.3%

<抱え上げの介助について>  
ほとんどがそう 44%→23%

<皮下出血の発生について>  
9月までは多かった。  
10月～減っている。

<皮膚剥離の発生について>  
9月までは減ったり増えたり。  
10月～減っている。

10月に何があったの!?  
10/17～リフトを1台追加、トローリーバス2台を使い始めました。

【ご利用者の外傷発生の変化】



# まとめ・今後の目標

【職員の声】

最初は手間や不安を思っていたけど慣れたら本当に楽

ご利用者の立場で体験してみても安楽さを実感でき納得

もう元のように戻るのは嫌。考えられない

ストレッチ体操で身体も心もすっきりできる

★😊★  
職員の意識が変わった!

ベッドの高さだけでも腰痛が減った

リフト対象者が多いから、もう1台欲しい

負担を軽減したいのは管理者も職員もご利用者も同じ。職員の思いを知り手法を踏み実践すれば同じ方向に向かって進める。

治りにくい腰痛の病気もあるが、悪化や新たな発生を防ぐためにはノーリフティングケアを継続して当たり前にしていく。数名ずつではあるが、1歩ずつ解決して、今後は介護だけではなく業務改善にも目を向けていく。委員だけではなく皆が新人職員に教育できるようになる。モデル施設として、まずは施設内で指導力を磨いて、施設見学や介護教室を企画できるようになる。