

## 「抱えるのは止めましょう！ 僕らはノーリフティングケアをするのだから！」

～一人の介護福祉士の一言からはじまった～



社会医療法人 福西会  
介護老人保健施設 ケアセンターひまわり苑

## 当苑の現状 (R5年12月現在)

### 施設概要

【入所定員】100名（一般棟60名、認知症専門棟40名）

平均要介護度3.0

【職員】正職員・パート 82名（平均年齢42.1歳）

### 【問題点】

- ①介助量が多く、抱え上げ介助が常態化。
- ②福祉用具に関して、道具も知識もほぼゼロ。
- ③新卒の新人職員が5年以上入職していない。  
介護職の募集をかけても断られるケースも多い



## ノーリフティングケアを始めたきっかけ

業務負担の軽減や人員不足に対応するためいくつかの取り組みを行うが、今一つうまくいかない。



問題改善のため

令和4年度から「**福岡県働き方改革地域事業**」へ参加

「でも、結局、働き方改革って何をすればよいのだろう？」



・・・しかし、その時は突然訪れる。  
**それは、一人の介護福祉士の一言だった。**

## ノーリフティングケアを始めたきっかけ

「ノーリフティングケアやりましょうよ！」

### ターニングポイント

私的に参加したcare TEX福岡で行われた、ふじの木園の須藤施設長のセミナーでノーリフティングケアと運命的な出会いを果たす



介護福祉士A

- ①「職員と利用者共に安心なケア」という理念。
- ②福祉用具を購入して使用する事を目的とするのではなく、用具や体の使い方をみんなで学習する。  
介護職だけでなく、多職種で力を合わせて苑一体となって取り組める素晴らしい業務改革なのではないか？



管理者もノーリフティングケア導入を決意。  
「ノーリフティングケア委員会」を立ち上げる。

# 腰痛の実態と予防に対する取り組み

R5年6月 **腰痛調査** の実施

腰痛あり：**62.8%** 腰痛なし：37.2%

R5年3月 **腰痛予防体操** の実施

R5年9月 **これだけ体操** (すきま時間で行える)



**1分体操**

ストレッチ体操で腰痛防止

1 腰をひねる(右左10秒)

2 伸脚(左右10秒)

申し込み後や始業前に実施。また、毎日定時に全体放送で実施のアナウンスもしている。

**これだけ体操**

腰痛予防これだけ体操  
今と、これからは元気に働くために

ひまわり体操

苑内に複数箇所配置し、スタンプラリー式クイズで関心をもってもらおう工夫した。  
※答えは「安心安全な職場づくりをする」

# 力を尽くした実技指導の報告

【研修期間】

- 第1回 R5年10月2日～R5年10月31日 終了  
**身体の使い方、基本的な動きのサポート (寝返り・起き上がり)**
- 第2回 R5年11月20日～R5年12月30日 終了  
**基本的な動きのサポート (立ち上がり・座り直し)**  
**福祉用具のケア① (Sボードでの移乗)**
- 第3回 R6年1月中旬～R6年2月中旬 (予定)  
**福祉用具のケア② (Sシートでの敷き込み、移動、抜き取り)**
- 第4回 R6年2月下旬～3月下旬 (予定)  
**福祉用具のケア③ (Sシートでの寝返り、グローブでの移動・座り直し)**

【教育係】  
介護職員4名  
リハビリ (PT、OT) 2名 計6名

【対象者】  
介護職員 (ヘルパー含む)  
看護師、リハビリ 計61名



## 実技研修で工夫した点

### 1. スケジュール管理の徹底

教育係6名の講習に入れる日を選定、スケジュールを決めた。

【研修時間】

①9:30 ②15:45 ③17:00

受講時間：約40分程度

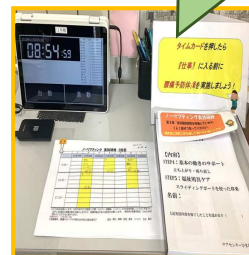
教育係2人で対応するため、受講人数は最大4人まで。  
残業時間帯は、残業代を支給。  
中途採用者もモレなく全員受講できている。

タイムカード横に研修受講表を設置し都合の良い日にそれぞれ記入してもらった。

研修日	研修時間	研修場所	研修内容	研修講師
9:30				
15:45				
17:00				

研修日	研修時間	研修場所	研修内容	研修講師
9:30				
15:45				
17:00				

講師が2名入れる日を黄色枠に



## 実技研修で工夫した点

### 2. 当施設独自のスライドを作成

STEP4-①基本的な動きのサポート  
立ち上がり(側方からの介助)

STEP4-②基本的な動きのサポート  
スライドシートを使用した座り直し

STEP4-③基本的な動きのサポート  
スライドシートを使用した座り直し・シートの抜き方、姿勢を整える

STEP4-④基本的な動きのサポート  
立ち上がり(前方からの介助)

対象者の体重  
介助者の誘導方向

対象者の体重  
介助者の誘導方向

緑本、技能者研修、技術教育用DVDをもとに作成し、教育係が統一した伝達を行えるようにした。  
その後、研修開始前に教育係6名で実技研修、資料をもとに情報共有を行った。

## 実技研修で工夫した点

### 3. 事前学習が出来る環境を作る

#### ①研修資料の事前配布へ

第一回目は当日に資料配布していたが、二回目以降から事前配布に変更した。

#### ②動画作成し、いつでも視聴できるようにする

各ユニットにあるPCで技術教育用DVDを視聴できるようにした。さらに第二回目以降からは実技研修の動画を作成。研修前に事前学習するようアナウンスをした。

現場からの要望があり、すぐに対応。事前学習をしてもらう事により、スムーズに実技研修を実施できた。



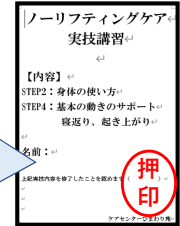
## 実技研修で工夫した点

### 4. 理解度チェック実施

スライド、実技、○×理解度チェックを活用し研修を実施。

ステップごとに理解度チェックのテストを行いながら実施した。

研修が終了したら、受講終了の証として作成したテキストの欄に押印していきました。



#### 実技研修の風景と感想（一部抜粋）

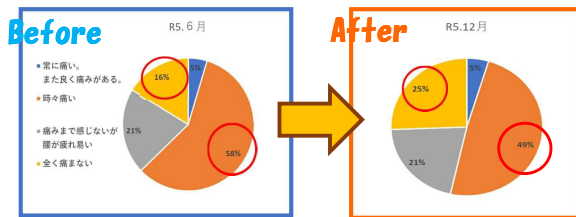


楽しく和やかな雰囲気、正のフィードバックを多くするよう関わる。

慣れるまで時間がかかりそう。Sシートを使用しての体勢の直し方はとても楽でした。

日頃からいかに腰に負担を掛けていたか改めて知る機会になった。まだ実践で使うには難しいけど少しずつ取り入れていきたい。

## 取り組み後の変化



【腰痛調査の結果】  
看介護・ヘルパー43名を対象。  
「時々痛い」は前回と比べて9%減少し、「全く痛くない」と答えた方が9%増えた。  
少しずつだが改善傾向がみられた。

#### 【苑内の変化】

1人の発言をきっかけに苑全体が変わった！！

ノーリフティングケアやりましょうよ！

やってやろうぜ！！

みんなで学ぶ



仲間を集める



組織としての一体感



介護福祉士A      コアメンバー

介護だけでなく、リハビリや事務職員など多職種と苑全体で取り組んだことにより、組織としての一体感が出てきた。  
以前より連携がとれるようになり、苑全体の雰囲気が良くなった。

## 実技研修の今後の課題

### ①実技の反復練習する機会を作る。

時間の都合もあり、実技練習を2回ずつ程度しか行えなかった。実技の内容を忘れないためにも反復練習する機会を設けるようにする。

### ②ラウンド方法の再検討

R5年12月から実施。委員会開催後10分～15分程行うとしていたが、内容によっては委員会の時間外で実施していく必要がある。  
(食事・オムツ交換・入浴などの介助時間に合わせる)

初回のラウンドの様子



### ③ノーリフティングケアの取り組みをマニュアル化する

マニュアル化すれば、コアメンバーの誰かが欠けたとしても継続して実施できる。  
また、それと同時に委員会以外での協力者を増やしていく。