

ノーリフティングケアの更なる ステップアップを目指す!!



特別養護老人ホーム 明日香園
発表者 竹山浩介

ノーリフティングケアに取り組むきっかけ

・平成30年 10月21日以前

乗降時の入所者様のケガ・腰痛など多発

職員は体力的・身体的な問題での離職増化

➡ 力任せの介助が入所者様や職員にとって負担大

施設長が研修で

ノーリフティングケアを知る ➡ 『これからは誰でもできる負担のないケアが主流』

それに伴いリフトやスライディングボードなど福祉用具を購入。↩

・平成30年 10月21日～

NPO福祉用具ネットの技術研修に2名の職員が参加し職員に伝達。

・平成30年 12月 5日

なちゅは福岡のノーリフティングケアの講習会を開催。

目的: 『入所者様も職員も笑顔で、人が集まる施設』決定。

・平成31年 1月 9日～

月に1度マネジメント指導により、ノーリフティングケア取り組み開始。

・令和1年 6月

さらに2名をNPO福祉用具ネット技術研修に派遣。

最初の取り組み

(**なちゅ**は福岡のマネジメント指導により)

- ・業務の洗い出し(抱える事に繋がっている原因があるのではないか)
- ・**技術伝達**(**用具があっても職員が正しく使えないと意味がない**)
- ・**腰痛アンケート** (**腰痛者1回目86%、2回目71%、3回目62%**)
- ・**スリッパから靴への変更**(**スリッパでの作業は腰痛に繋がる事を発信**)

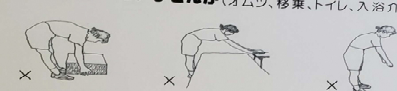


スリッパ廃止は発信して間もなく全員が靴を履くようになった。



不良姿勢

中腰の姿勢になっていませんか(オムツ、移乗、トイレ、入浴介助など)



- 高さ調節が出来るベッドは必ず調節しましょう
- 前かがみでの介助を繰り返す行くと腰痛の原因になる為、重心を低く安定した姿勢を取りましょう
- 立っている左右の足の中に重心をもってくる(足の支持基底面)。体の中心に重心位置があると、腰に加わる負荷は減少します。ところが、腰を曲げたおじぎなどの姿勢で持ち上げをすると、重心が足下より前になってしまい腰に加わる負担が増大します
- 前後に動くと、足を前後に開きましょう。足を前後に開いて腰を曲げると膝の大きな力で重心移動ができます

腰をひねったりしていませんか

スライディングボードを正しい姿勢で使用しましょう

① 移乗する方向を向いて ② 腰をひねらず ③ 体重移動をする

不良姿勢は長くても5秒

それ以上継続する必要があるときには一度身体をしっかりと伸ばす習慣をつけましょう



ラジオ体操をしっかりと行うことで、筋肉や関節を伸ばし腰痛予防ができます

不良姿勢の意識付けは大事

**不良姿勢を意識
させるため、
職員用トイレなど
目につく箇所に貼
り紙をしている**

福祉用具の適合

(OTが来る前)

入所者様に応じた福祉用具ではなく大まかに振り分けていた。

・何が適しているかわからない状態



(OT入職後)

入所者様に応じた福祉用具に随時変更していく。

- ・ボード移乗の方→車椅子をチルト型やモジュール型に
- ・オムツ交換の方→ベッドを高さ調整できるものに
- ・購入が必要なもの→責任者に相談し協力してもらう

教育スタイルの確立

会議で伝達→会議不参加者への伝達が困難になる。

技術チェック→日々の業務の中に組み込む。

- ・1年間の項目を決める。
- ・勤務表が出た時点で教育係が月のスケジュールを立てる。

月	日	チェックする人	受け手人	内容
12月	1	梅田2	中村1	シート
2	火	古原1	田中2	シート
3	水	熊本2	大曲1	DVD視聴
4	木	梅田1	片室2	シート
5	金	古原1	梅田2	シート
6	土	古原1	大曲2	シート
7	日	木下1	熊本2	シート
8	月	梅田1	戸崎1	シートとショートボード
9	火	古原1	熊本2	シートボード
10	水	古原1	熊本2	シートボード
11	木	古原1	熊本2	シートボード
12	金	梅田2	古原1	シートとショートボード
13	土	木下1	近藤2	シート
14	日	竹山1	溝口3	シート
15	月	竹山1	溝口3	シート
16	火	竹山1	溝口3	シート
17	水	梅田1	熊本2	シートボード
18	木	古原1	石丸2	シート
19	金	梅田1	石丸2	シート
20	土	梅田1	片室2	シートボード
21	日	梅田1	片室2	シートボード
22	月	古原1	熊本2	シートボード
23	火	木下2	熊本2	シートボード
24	水	木下2	熊本2	シートボード
25	木	木下2	熊本2	シートボード
26	金	木下2	熊本2	シートボード
27	土	木下2	熊本2	シートボード
28	日	木下2	熊本2	シートボード
29	月	木下2	熊本2	シートボード
30	火	木下2	熊本2	シートボード

月	日	チェックする人	受け手人	内容
12月	1	梅田2	中村1	シート
2	火	古原1	田中2	シート
3	水	熊本2	大曲1	DVD視聴
4	木	梅田1	片室2	シート
5	金	古原1	梅田2	シート
6	土	古原1	大曲2	シート
7	日	木下1	熊本2	シート
8	月	梅田1	戸崎1	シートとショートボード
9	火	古原1	熊本2	シートボード
10	水	古原1	熊本2	シートボード
11	木	古原1	熊本2	シートボード
12	金	梅田2	古原1	シートとショートボード
13	土	木下1	近藤2	シート
14	日	竹山1	溝口3	シート
15	月	竹山1	溝口3	シート
16	火	竹山1	溝口3	シート
17	水	梅田1	熊本2	シートボード
18	木	古原1	石丸2	シート
19	金	梅田1	石丸2	シート
20	土	梅田1	片室2	シートボード
21	日	梅田1	片室2	シートボード
22	月	古原1	熊本2	シートボード
23	火	木下2	熊本2	シートボード
24	水	木下2	熊本2	シートボード
25	木	木下2	熊本2	シートボード
26	金	木下2	熊本2	シートボード
27	土	木下2	熊本2	シートボード
28	日	木下2	熊本2	シートボード
29	月	木下2	熊本2	シートボード
30	火	木下2	熊本2	シートボード

NPO福祉用具ネット
の技術認定合格者
2名、翌年2名計4名
いる事が強み

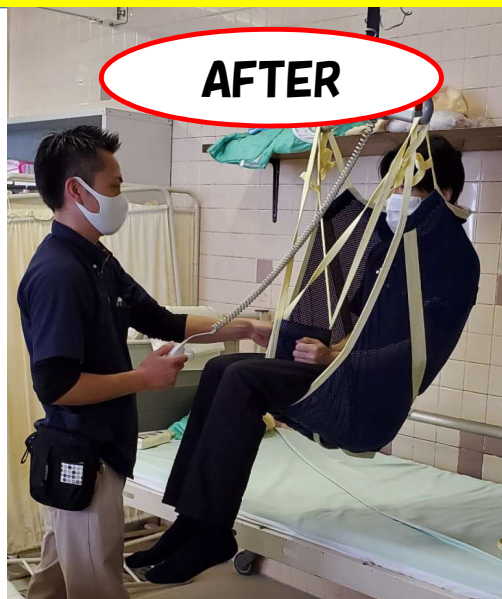
課題となっていた浴室環境整備

BEFORE



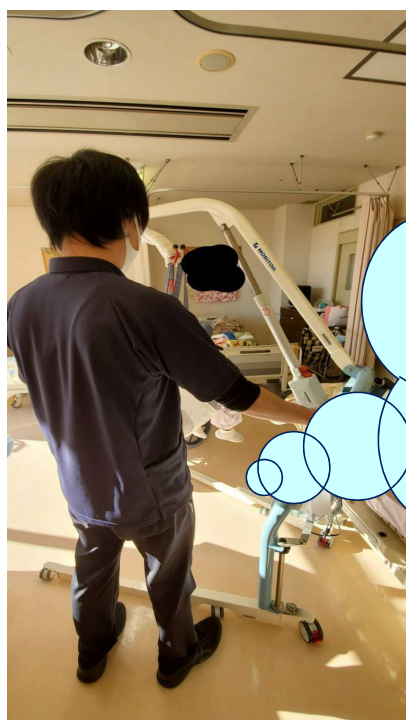
機械浴は2人が横並びで抱えていた。

AFTER



リフト導入により、職員1名で対応可能。

リフトを使っている様子



最初は時間がかかっていたリフト移乗



今ではリフトでの移乗が当たり前

取り組みから約1年半後にモデル施設として県事業に参加



福祉用具は充実

県事業の取り組みで判明した課題

(出来ていた事)

・福祉用具導入



入所者様への有効活用

・技術教育



スケジュールを業務に組み込み計画的に教育

(出来ていなかった事)

- ・リスクマネジメント→リスクの抽出
- ・腰痛予防→ラジオ体操の継続やストレッチ
- ・ノーリフティングケアの個別プランニング

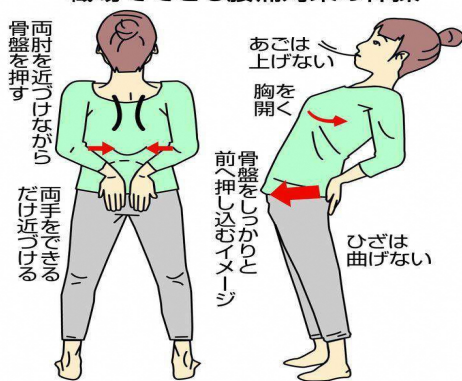


技術チェックの風景



腰痛対策

職場でできる腰痛対策の体操



足は肩幅より少し
広めで平行に開く

松平浩・東京大学特任教授が
勧める「これだけ体操」
※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
医に相談を

出典:松平浩氏『これだけ体操』より

**腰痛対策→時間を決めてラジオ体操を
実施**
ストレッチ→施設内の壁数か所に貼り紙

ラジオ体操は浸透
ストレッチは浸透にバラつきがあり

リスクマネジメント



リスク抽出→職員へ気づいた事を抽出する取り組み
メモ用紙で試す→まとめたり、取り組む事が追い付かなくなる

**変更→出ているリスクを常時全員の目に見えるように
ホワイトボードに掲示**

浴室環境

第一段階として
リフト設置



県事業前

第二段階として
電動ベッド導入



県事業後

小さな気付き

BEFORE



AFTER



腰痛調査で浴室での介助負担大と
いう声

普通浴に電動ベッド設置により更衣
介助などの負担が軽減

使ったら出したまま→日常的に

使ったら片付ける→注意喚起と貼り紙

アセスメント

①

項目	内容	評価
歩行	歩行速度、歩行距離、歩行姿勢	歩行速度: 歩行距離: 歩行姿勢:
移動	移動速度、移動距離、移動姿勢	移動速度: 移動距離: 移動姿勢:
食事	食事速度、食事量、食事姿勢	食事速度: 食事量: 食事姿勢:
排泄	排泄速度、排泄量、排泄姿勢	排泄速度: 排泄量: 排泄姿勢:
入浴	入浴速度、入浴時間、入浴姿勢	入浴速度: 入浴時間: 入浴姿勢:
更衣	更衣速度、更衣時間、更衣姿勢	更衣速度: 更衣時間: 更衣姿勢:
その他	その他	

②

項目	内容	評価
歩行	歩行速度、歩行距離、歩行姿勢	歩行速度: 歩行距離: 歩行姿勢:
移動	移動速度、移動距離、移動姿勢	移動速度: 移動距離: 移動姿勢:
食事	食事速度、食事量、食事姿勢	食事速度: 食事量: 食事姿勢:
排泄	排泄速度、排泄量、排泄姿勢	排泄速度: 排泄量: 排泄姿勢:
入浴	入浴速度、入浴時間、入浴姿勢	入浴速度: 入浴時間: 入浴姿勢:
更衣	更衣速度、更衣時間、更衣姿勢	更衣速度: 更衣時間: 更衣姿勢:
その他	その他	

県事業取り組み前→

①の用紙でアセスメント実施

県事業取組後→

②のアセスメントシートを追加

細かい部分までのアセスメ
ントが可能になる



