

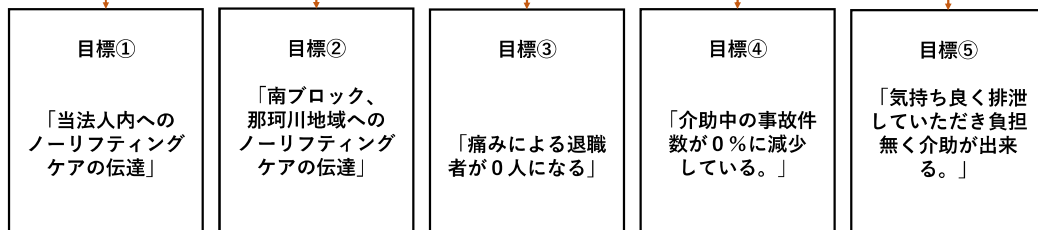
小さな一歩を 歩み続ける力



社会福祉法人 那珂川福祉会
特別養護老人ホーム ねむのき

ねむのきの目的・目標

「地域のパイオニアに！～痛み苦しみのない施設～」



目指している施設

「地域のパイオニアに！～痛み苦しみの無い施設～」

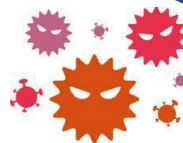
自施設のノーリフティングケアを確立し、同法人内へのノーリフティングケアの伝達を行い、地域へと発信していきたい。

利用者・職員共に痛み・苦しみの無い生活を送れる施設になりたい。

しかし、**コロナウイルスの影響**で・・・



- ・ 欠勤職員が急増し**マンパワー不足**に。
- ・ 業務に追われて技術教育が**計画通り**に進まない。
- ・ 利用者本位の介護ではなく**介助者本位**の介護に。



自施設のノーリフティングケアの確立

定着している活動

- 始業前の腰痛予防体操
- トイレ介助時のノーリフティングケア
(腰痛予防の動きが出来る作業範囲の確保・福祉用具の導入及び活用)
- 年2回の腰痛調査

ねむのきの課題

- 負担の大きい入浴介助でのノーリフティングケアの進行
- 技術教育の定期化
- 教育時間確保・業務負担軽減の為の業務改善
- ノーリフティングケアチーム活動のマニュアル化

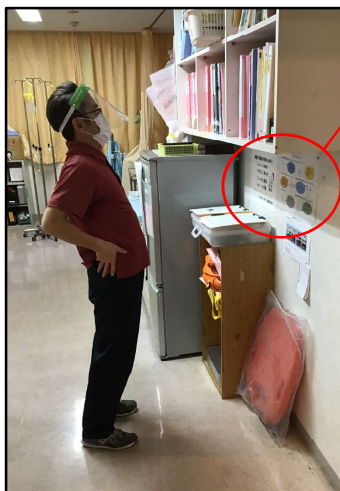
自施設のノーリフティングケアの維持

定着している活動と定着していない活動ってなんだろう？



忙しい日々の中で出来ている事と出来なくなったことの違いは？

始業前の腰痛予防体操の様子

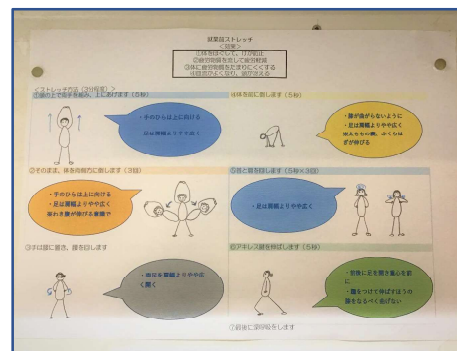


ポスターを見ながら行うことで、どのように行えば良いのかが一目瞭然！

チェック表を活用し、体操し忘れを無くす！

出勤時の体温測定と同時に行うことで就労前の日常化に！

腰痛予防体操のポスター



ストレッチ項目を6個に限定し、短時間でもしっかりとストレッチができるように。

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。

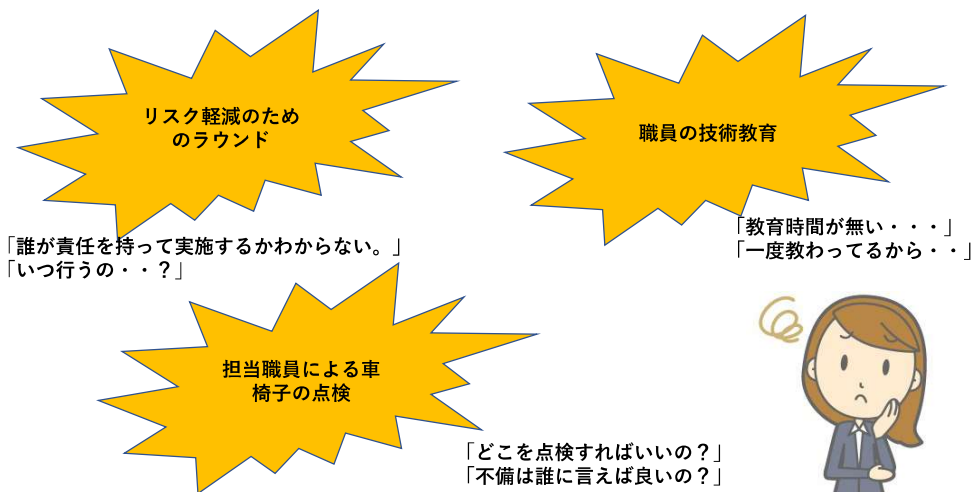


体重移動では足の高さが変わらない事、つま先や踵が浮かないようにしっかりと左右・前後の体重移動を下肢で行い、体を変えることがポイントです。

- 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: 前後の動きの時後ろ脚は横に開く。

「体重移動が難しい・・・」と職員からの声も多かったのでストレッチと同時に練習が行えるようにポスターを掲示。

少なくなってしまった活動



定着している活動と 定着していない活動の違い

定着している活動

- 活動に**5W1H**を。
(いつ・どこで・だれが・何を・なぜ・どのよう)に定められている。

<始業前の腰痛予防体操の例>

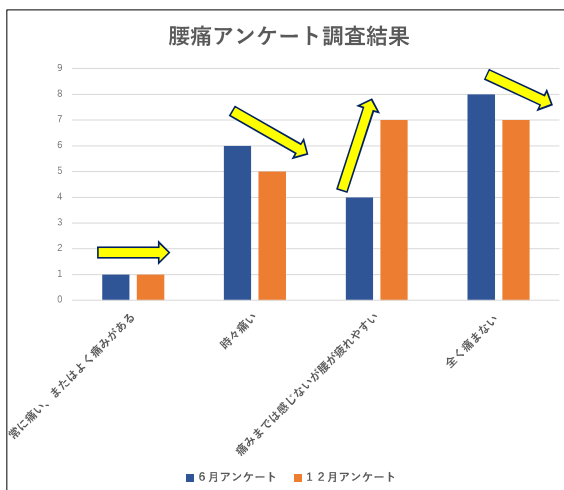
いつ	⇒ 出勤時に
どこで	⇒ ステーション内で
だれが	⇒ 出勤した職員が
なぜ	⇒ 腰痛予防の為に
どのように	⇒ ポスター通りに行う

- チェック表**が活用されている。

定着していない活動

- すべての活動に**5W1H**が定められていない。
- 活動内容が**文章化**されおらず職員に**共有**されていない。
- 活動を促す**ポスター**はあるがどこに貼られているかわかりづらい。

痛みの無い施設へ



アンケート結果より

- ①常に**痛み**のあるスタッフ数は**変化なし**。
- ②時々**痛い**と答えたスタッフ数は**軽減**している。
- ③**腰が疲れ易い**と答えたスタッフは**増加傾向**

今後の課題

腰痛調査より。コロナ禍による多忙な中で低調化した活動もあるが、そのような中でも**定着していた活動**の重要さはとても大きく、**腰痛の比率**は増加していない!

コロナ禍でも職員全員が**わかりやすく日常化**されていた**活動は継続**することが出来ている。

決定した取り組みを衰退させず施設への定着をさせる為に、**取り組み**は

- ① **5W1H**に沿って決定
- ② 職員全員へ共有できる環境づくりを行う。