# ノーリフティングケア推進事業
# 実践報告

社会福祉法人 和幸園
特別養護老人ホーム 和幸園

青森県認証
介護サービス事業所

和幸園
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

# 特別養護老人ホーム　和幸園(昭和４５年9月1日開設)

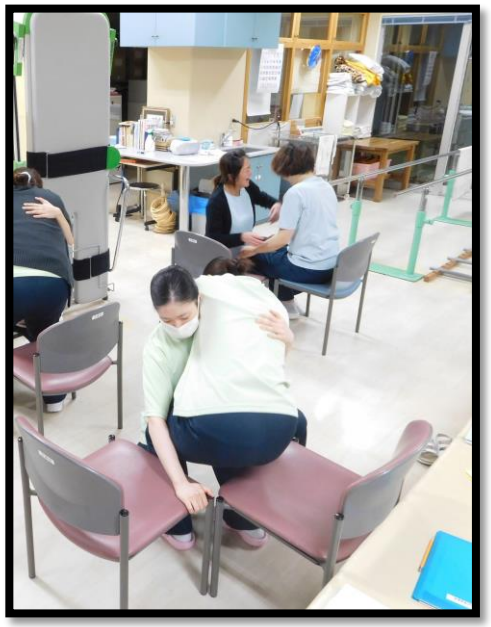
- 指定介護老人福祉施設
  指定短期入所生活介護
  指定介護予防短期入所生活介護
- 雇用する労働者数　１０３名
- 介護業務に従事する労働者数　５２名
- 入所者の利用定員　１１０名(＋短期入所１０名)
- 入所者の平均介護度　４.２

# モデル施設に取り組む前の和幸園の状況

- 入職時腰痛ベルト支給
- 腰痛アンケート1年に2回実施
- 毎日11:00、13:30にラジオ体操実施
- 腰痛予防対策委員会 月1回

*各フロアから1人委員メンバーを選出し
委員会での内容、技術を習得後、各自フロアへ
持ち帰り職員へ伝達

*スライディングシート、ボードの研修実施
（外部講師による研修、DVD配布）
普及を目的に取り組んでいたが
殆ど使われていなかった

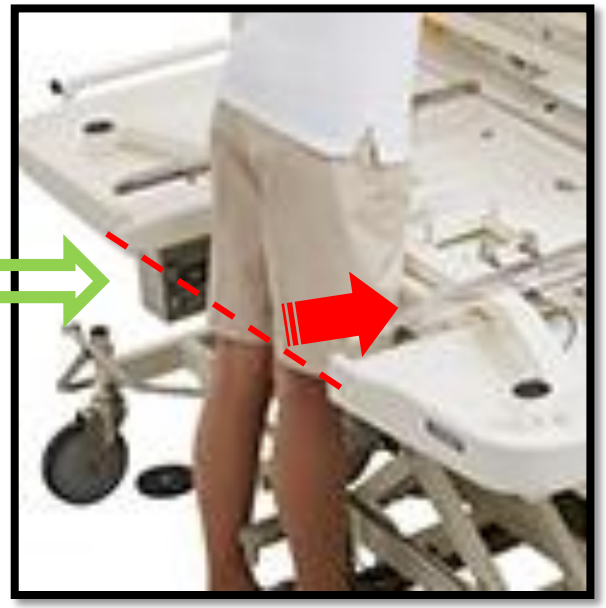


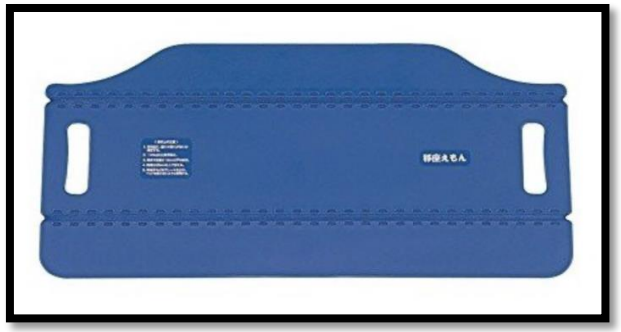
- 介護従事者　腰痛保持者は２１名

# 【和幸園で導入している福祉用具類】

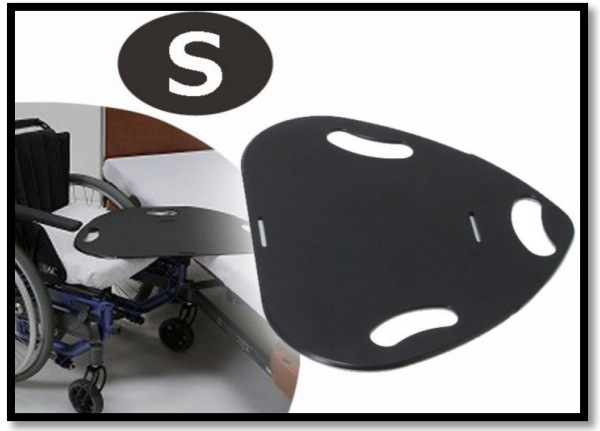
ラクラックス

ロベリアプラス

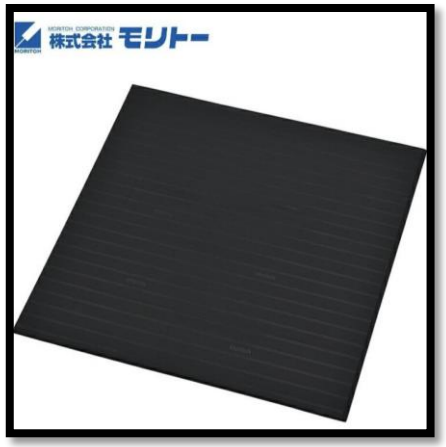




移座えもんボード




スライディングボード
マスターグライド




スライディングシート
移座えもんシート

# 【腰痛発生要因】

- 低床ベットによる中腰姿勢の介助
- 重度利用者の介助が多い(拘縮強度、体重過多、慎重を要す等)
- 車椅子移乗時、不安定な介助をしている(自分なりのやり方)

etc.

＊利用者に関するケア全般の負担が大半を占めている

# モデル施設となるべく
# 1年目の和幸園としての

- 職員全員がノーリフティングケアの
  必要性と目的を理解する
- 腰痛保持者の腰痛軽減
- 利用者が安心して介助される
- 福祉用具を積極的に使う職員が増え、スキルアップできる
- ノーリフティングケアのマニュアル化

# 【ノーリフティングケア推進チーム】

福祉用具担当

齊藤公一
（主任機能訓練士）

教育担当

熊谷加奈子
（幸陽主任）

統括マネジャー

今有由美
（フロアリーダー）

アセスメント・
プランニング担当

小田嶋弥生
（特養主任）

腰痛健康管理担当

四ツ谷光幸
（生活相談員）

# 【組織体制】

## 安全衛生委員会

施設長・総務部長・看護師・栄養士・介護職員・デイサービス
ケアハウス幸徳・ケアハウス幸陽・グループホーム

## 腰痛予防対策委員会

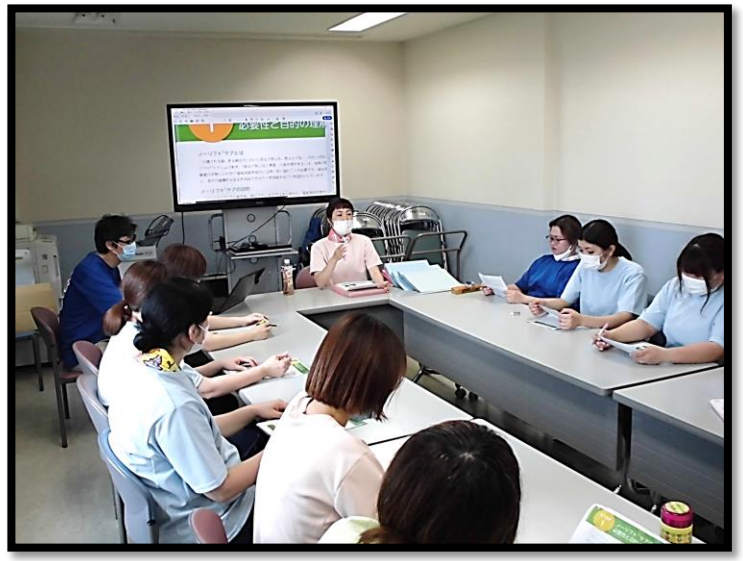
## ノーリフティングケア推進委員会

- 福祉用具担当 齊藤公一（主任機能訓練士）
- 教育担当 熊谷加奈子（幸陽主任）
- 統括マネジャー 今有由美（フロアリーダー）
- アセスメント・プランニング担当 小田嶋弥生（特養主任）
- 腰痛健康管理担当 四ツ谷光幸（生活相談員）

パート介護員
看護師
介助員
相談員
OJT推進チーム
事務員
保守員
調理員
機能訓練員

## フロア職員

# 【勉強会】



全職員(多職種も含む)に向け勉強会(テスト)を実施

・ノーリフティングケアの必要性と目的について
・リスクマネジメントについて
(日常業務の身近なリスクの芽を抽出する)

＊１５日間で１０５名の職員に行い
再テスト者はいたものの
最終的には全員合格！！

＊ノーリフティングケアへの第一歩として目的を理解し共有する

# 【自己管理】

- 動きやすい服装・プロとしての心構えや身体の使い方(普段の不良姿勢、支持基底面・体重移動について)の資料をメールで添付し熟読依頼。

- 理解度チェックテストも一緒に添付し問題を個々に解いてもらう事としたが、全員が集まっての勉強会と答え合わせは時間がなかった為、必ず解いてもらい推進チームで一旦回収、答え合わせをし回答と解説を配布した。

# 【啓発ポスターの作成】

- 和幸園キャラクターわこうくんで和幸園独自のポスターを作成し身近に感じて頂けるよう工夫した

- 各部署、各フロアにポスターを掲示

- 和幸保育園LINE、法人全職員の携帯メールへ理事長よりノーリフティングケア宣言を送信

# 【実技講習】

介護員(夜専含む)、パート介護員、リハビリ職員、相談員、看護師対象

①寝返り②起き上がり③立ち上がり④座り直し

の講習会を行い、現場で実践してもらう

実施期間 10/17～ 11日間

勤務時間外 約1時間

実施人数 58人

# 【実技講習】

・介護員(夜専含む)、介護パート、リハビリ職員、相談員、看護師対象

①スライディングシート　‣横移動‣上方移動‣寝返り‣敷き込み‣抜き取り

②スライディンググローブ ‣横移動

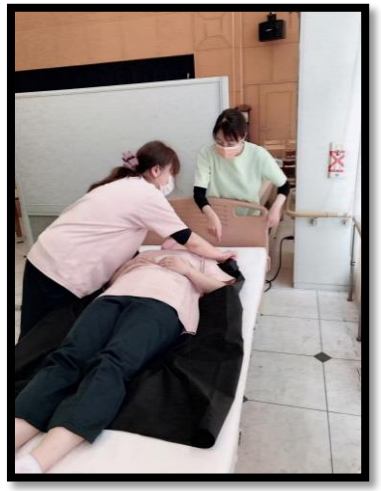
③スライディングボード　‣ベット⇔車椅子

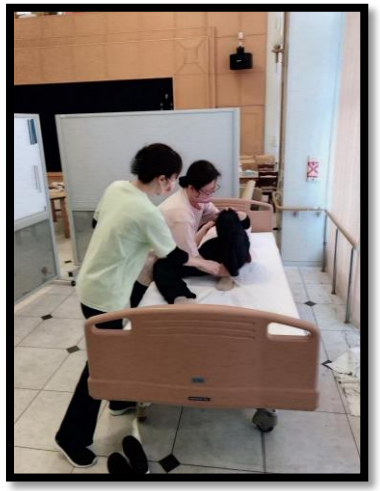
の講習会を行い、現場で実践してもらう。

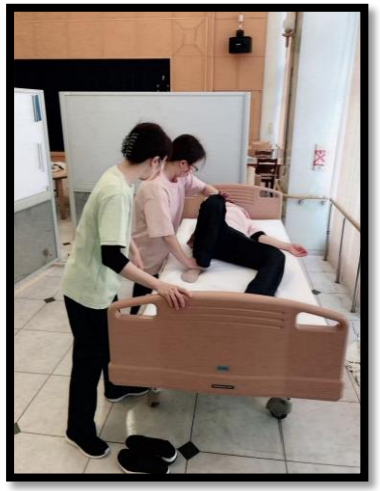
実施期間 11/11～ 16日間

勤務時間外 約1.5時間

実施人数 57人







# 【実技講習を行い・・・】

- 自分の体に負荷がかからない援助の仕方を学べる機会を得ることができて良かった。

- 力任せの介助に慣れてしまい、修正に時間がかかった。

- 体重移動含め身体の使い方、ベットの高さ、持ち上げない等意識して行っていく。

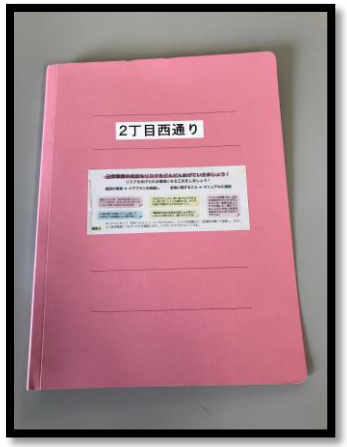
- 体重移動については、頭では理解しているものの、なかなか上手く出来ず、ハマった型から抜け出す大変さと同時に日頃からの積み重ねが重要である。

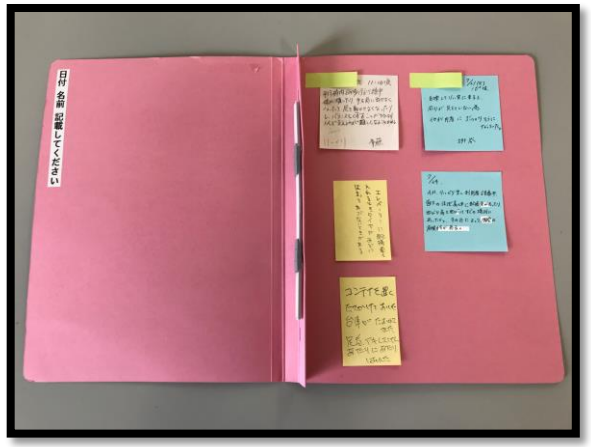
# 【ヒヤリハットへの取り組み】

- 日々の業務から小さいリスクの芽を摘み、それにより起こる腰痛やけが、事故のリスクの大きさを見積り(アセスメント)、優先順位を考え対策を実施。

※ノーリフティングケアに取り組む前のヒヤリハットは軽微な事故だった為、軽微な事故に繋がる前の小さなリスクに気付けるよう、講習会で意識改革を行った。

- 各部署、各フロアへ、ヒヤリハットファイルを配布し付箋を貼る。思いつた時すぐにメモ出来るようアナログ式とした。




※11/19ヒヤリハット提出をファイルから、PCフォルダへ変更し、集計しやすくした。

# 【アセスメント及び対策】

• 利用者Mさん　排便時トイレに行きたいと訴えがあり、毎回抱え上げで立位介助をしているが腕や腰に負担がかかっている。

→ ポータブルトイレへ移行し負担軽減を図った。

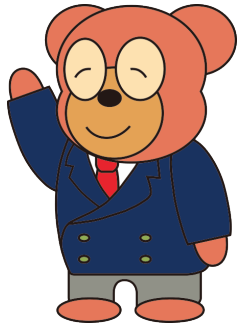
• 利用者Kさん　多動あり、畳＋布団対応。抱え上げる際に、負担がかかっている。

→ 超低床ベット購入予定だったが、状態不良も重なり体動減少。電動ベットへ変更となる。

• 利用者面会後、玄関でご家族からジュース類を受け取り、車椅子のハンドグリップにかけた状態でフロアへ誘導。自席椅子へ座るため立ち上がった際、ジュースの重みで車椅子が後方へ倒れ掛かった為、近くにいた職員が車椅子を支えた。

→ ハンドグリップに荷物はかけない。

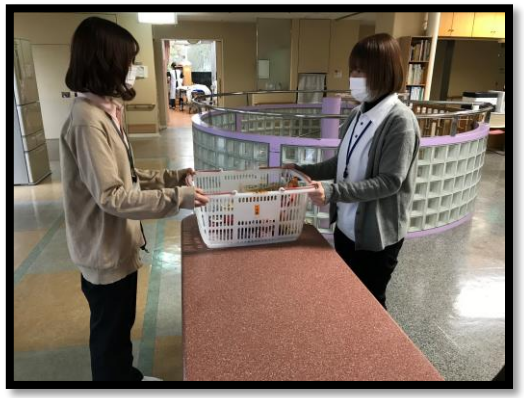
→ 重い荷物の場合は、利用者誘導後に荷物だけを運ぶ。



- 買い物配布時テーブルが高く、持ち上げるのが大変

＊ペットボトル等で重いカゴを2人で持あげておりテーブルに置く際腰をひねっていた。

置き場所を変更



- 食事配膳車が廊下の真ん中に置いてあったり、曲がり角にあったりとその日によって衝突の危険性がある。

  → 会議で発信するも改善ない為、PC掲示板に掲載し周知を図った。

  以降は邪魔な場所に置くことはなく解消されている。

- リネン交換後の東洋社の袋が満杯で重い。

  ＊皆が1つのリネン袋に次々と詰め込んでいる。

  → 八分目を最後とする対応を掲示板にて伝達、周知する事で解消されている。

etc.

- 浴室排水溝(金属)に水がかかり、職員が滑りそうになった。水滴を都度拭いて介助にあたった。

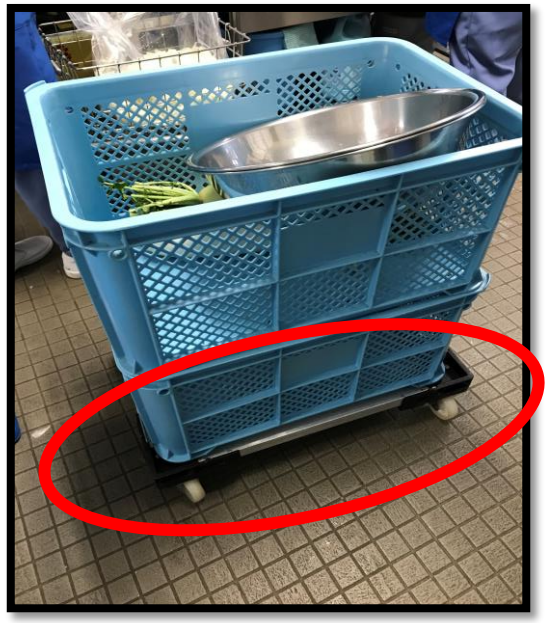
  → 使用していない排水溝であった為、穴埋めを検討

- 天井の汚れが取れない、届かない、(高くて)危ない。

  → 保守員に依頼し塩素消毒行う

- 調理棚の奥の食器が取りにくかった

  → 棚の高さを下げ調整した



- 調理のカゴを持ち上げていた

  → キャスターで運ぶようにした

# 【移乗介助変更事例】ムチランス型慢性リウマチ

Before

☜

肩関節に痛みがあり
抱え上げる際に双方に
負担がかかっていた。
※腰回りだけで抱え上げ
※足は浮いている

☞

ボードを使用し体重
移動を意識することで
双方に負担なく行えて
いる。

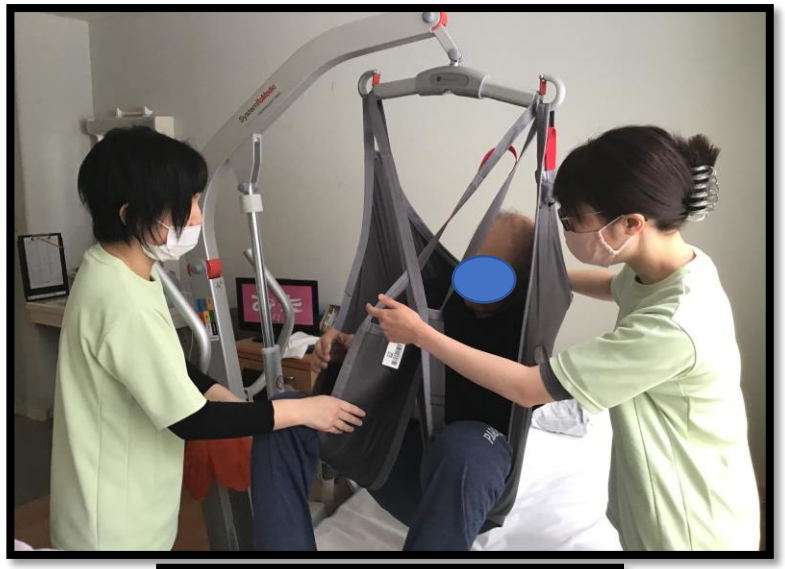
After

# 【移乗介助変更事例】左片麻痺 175cm 75kg

Before

☜

座位保持困難、全介助。
L字バーに掴まって頂きながら
ボードを使用し職員2名で
車椅子へ移乗させていた。
力任せの介助で双方の負担は
大きかった。



☞

介護リフトを12月に導入してからは
負担なく行えている。しかし、
床がクッションフロアだった為、
職員1人の力では移動させにくく、
2名介助で現在も行っている。

After

# 【振り返り、新たな課題】

- まだクロックスやサンダルを履いている人が数名いる

→ 期限を決め再度靴への移行依頼を掲示板で伝達

- ヒヤリハットで抽出されたリスク改善策が停滞しており、又推進チームが集まっての話し合いが全く出来ていない状況の為、話し合いの日程を検討

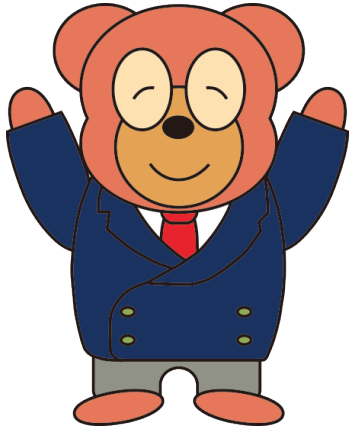
→ 月1回ノーリフティング推進委員会を立ち上げ、安全対策委員会へ向けてヒヤリハットの対策案を講じる体制づくり

- ラジオ体操を実施できていない職員がいる

→ 業務内容を考慮し11:00から11:30へ時間変更
又どうしても行えない場合の為にラジオ体操のDVDを配布

- 推進チームの人数では普及が難しい

→ OJT推進チームを育成



# 【OJT推進チーム発足！】

- 各フロア（8フロア）から2名協力者を選出。
（計16名）

- 実技を再度教え込み、習得するまで回数を重ねる。
（習得チェック表作成）

- OJT推進チームは監督としての役割を担ってもらう為、フロアへ技術を持ち帰りスタッフへ伝授、利用者へも実践していく。

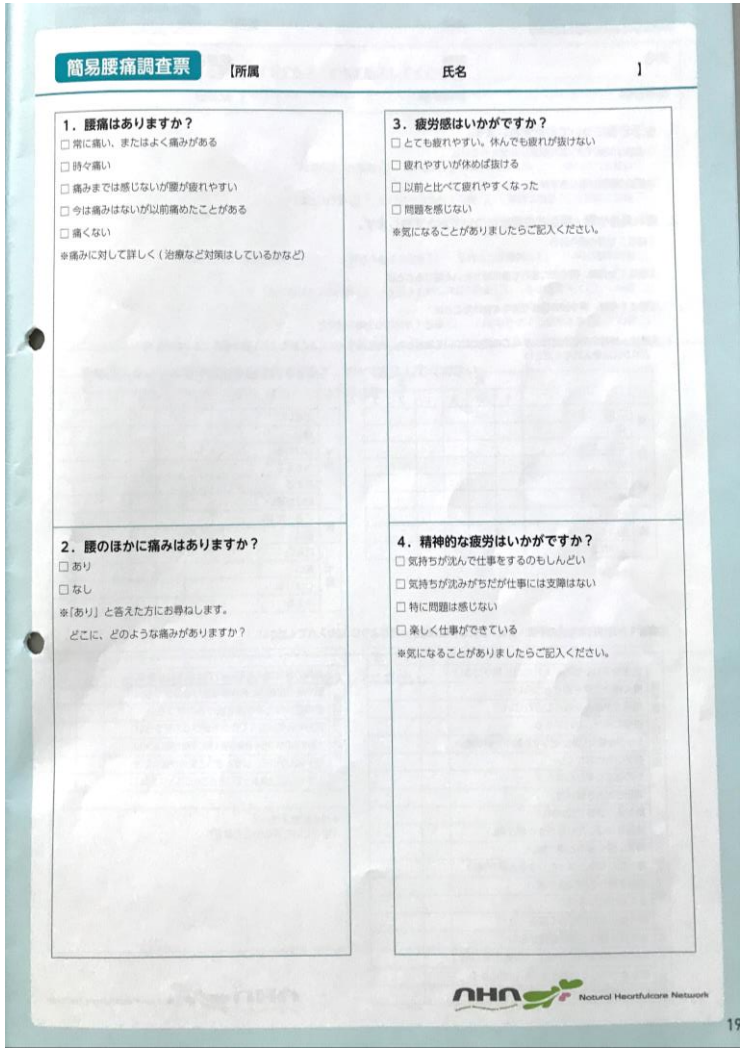
# 【他、取り組み事項として】

- ホワイトボードを玄関へ設置しヒヤリハットの内容を掲示予定
- 見える場所に設置することで、推進委員会の活動実態や役割を客観的に捉えられるようにする。
- ケアプランに使用している福祉用具を順次記載。
- スタンディングリフトが導入され、現在リハビリ訓練で使用。

# 【スタンディングリフト　立ち上がり訓練】

以前は、平行棒につかまりながらも、職員が抱えて持ち上げたり、
膝や腰が曲がった状態の立位姿勢であったが、リフトを使用することで
持ち上げずに立位訓練が出来ている。利用者からは、頑張らなくてもいいし
身体が伸びて気持ちが良いとの話が聞かれた。

# 【アンケート票・集計結果】



簡易腰痛調査票 【所属　　氏名　　】

1．腰痛はありますか？
- □ 常に痛い、またはよく痛みがある
- □ 時々痛い
- □ 痛みまでは感じないが腰が疲れやすい
- □ 今は痛みはないが以前痛めたことがある
- □ 痛くない

※痛みに対して詳しく（治療など対策はしているかなど）

2．腰のほかに痛みはありますか？
- □ あり
- □ なし

※「あり」と答えた方にお尋ねします。
どこに、どのような痛みがありますか？

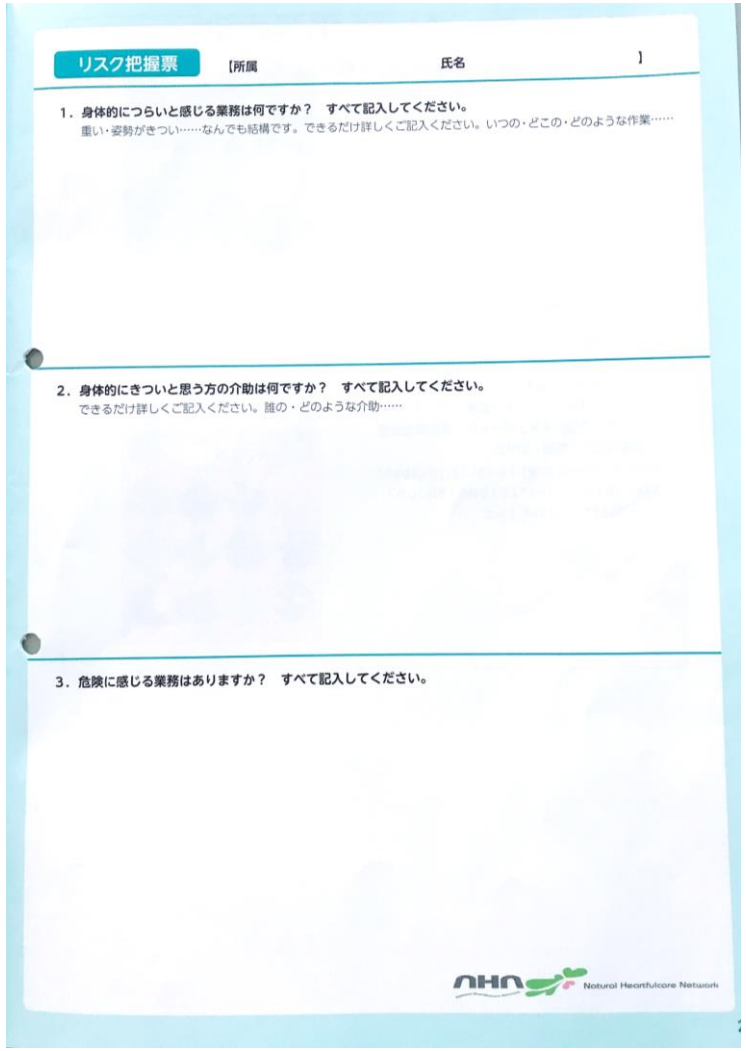
3．疲労感はいかがですか？
- □ とても疲れやすい。休んでも疲れが抜けない
- □ 疲れやすいが休めば抜ける
- □ 以前と比べて疲れやすくなった
- □ 問題を感じない

※気になることがありましたらご記入ください。

4．精神的な疲労はいかがですか？
- □ 気持ちが沈んで仕事をするのもしんどい
- □ 気持ちが沈みがちだが仕事には支障はない
- □ 特に問題は感じない
- □ 楽しく仕事ができている

※気になることがありましたらご記入ください。

NHN Natural Heartfulcare Network



リスク把握票 【所属　　氏名　　】

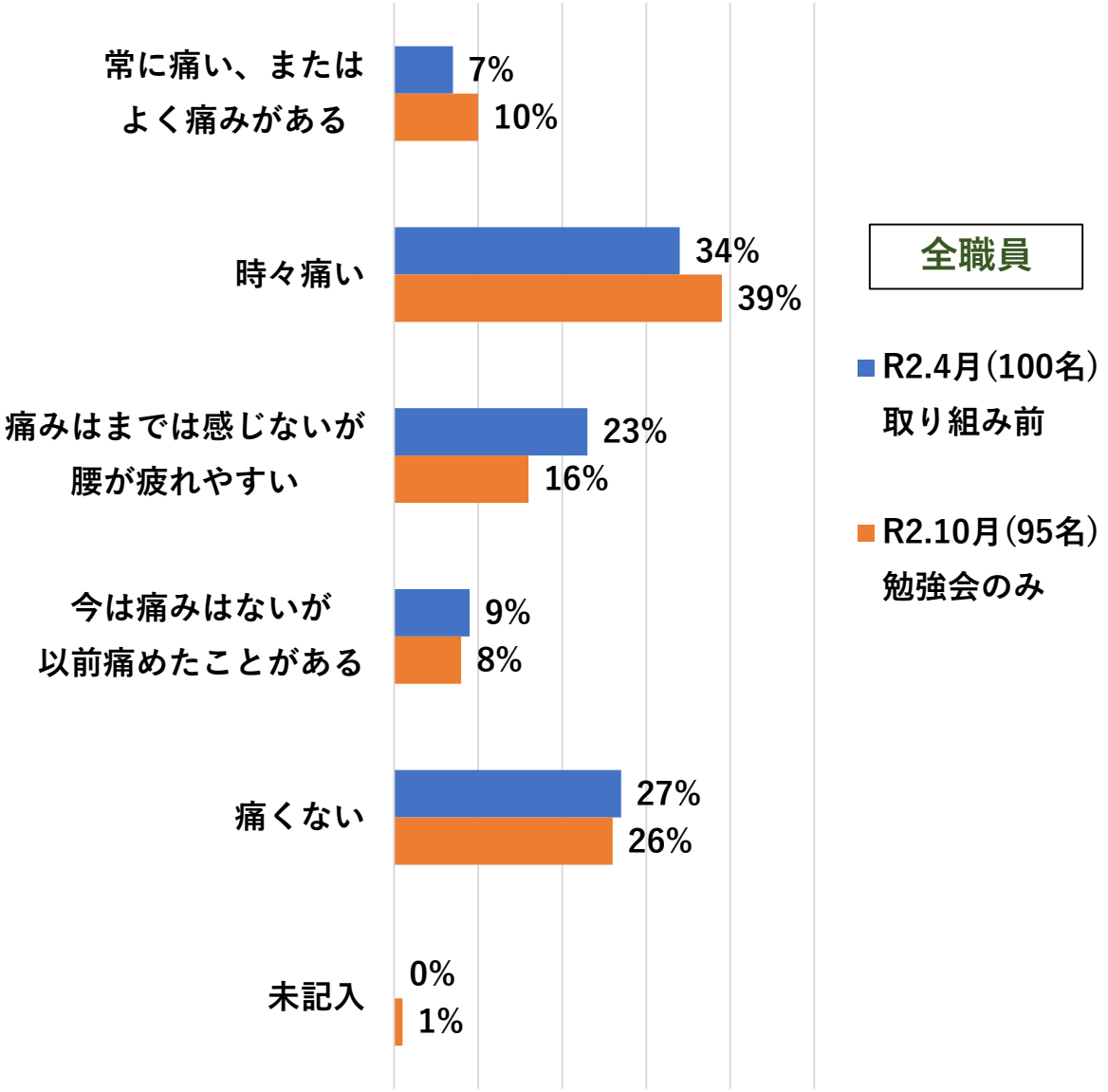
1．身体的につらいと感じる業務は何ですか？　すべて記入してください。
重い・姿勢がきつい……なんでも結構です。できるだけ詳しくご記入ください。いつの・どこの・どのような作業……

2．身体的にきついと思う方の介助は何ですか？　すべて記入してください。
できるだけ詳しくご記入ください。誰の・どのような介助……

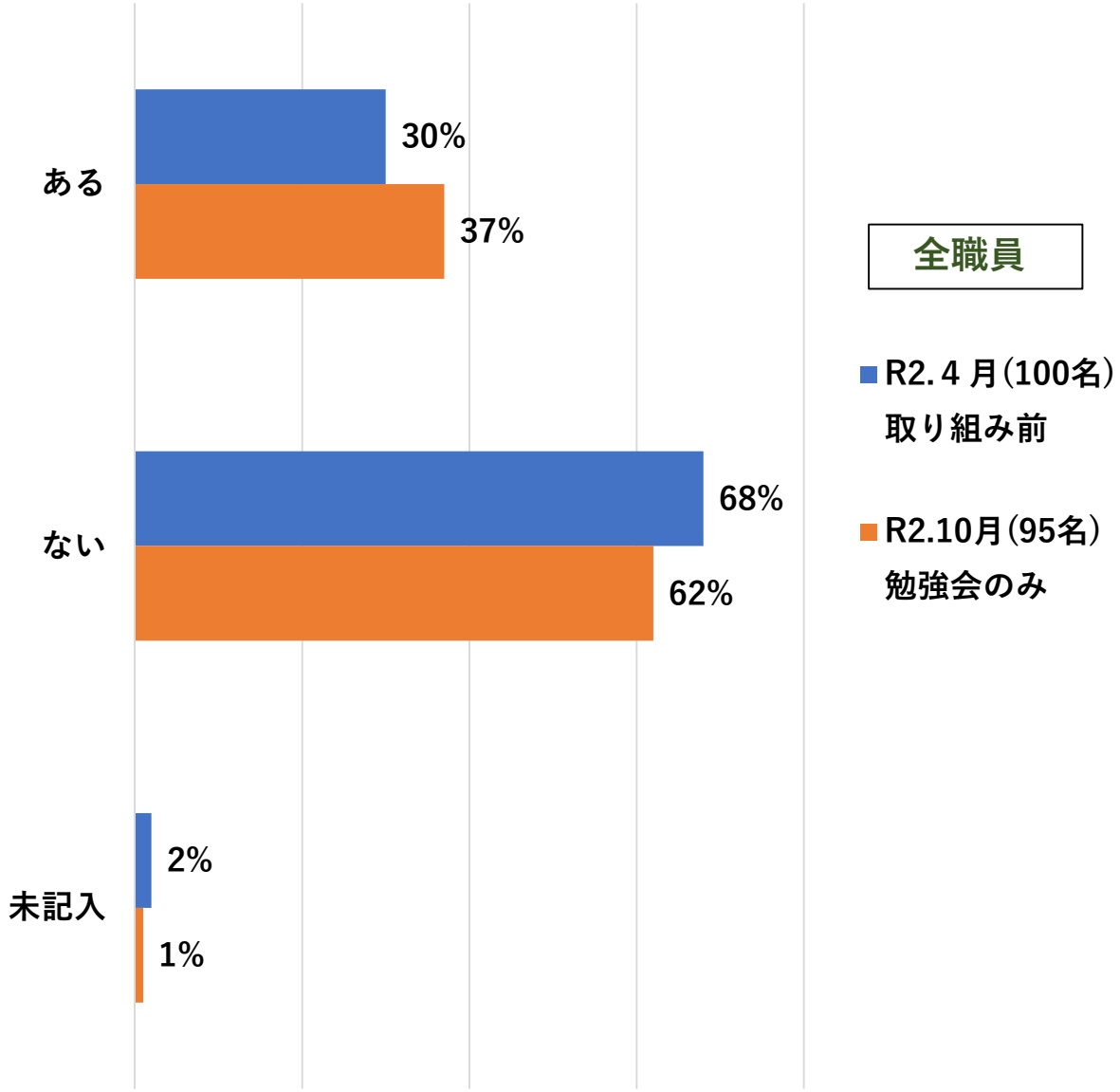
3．危険に感じる業務はありますか？　すべて記入してください。

NHN Natural Heartfulcare Network

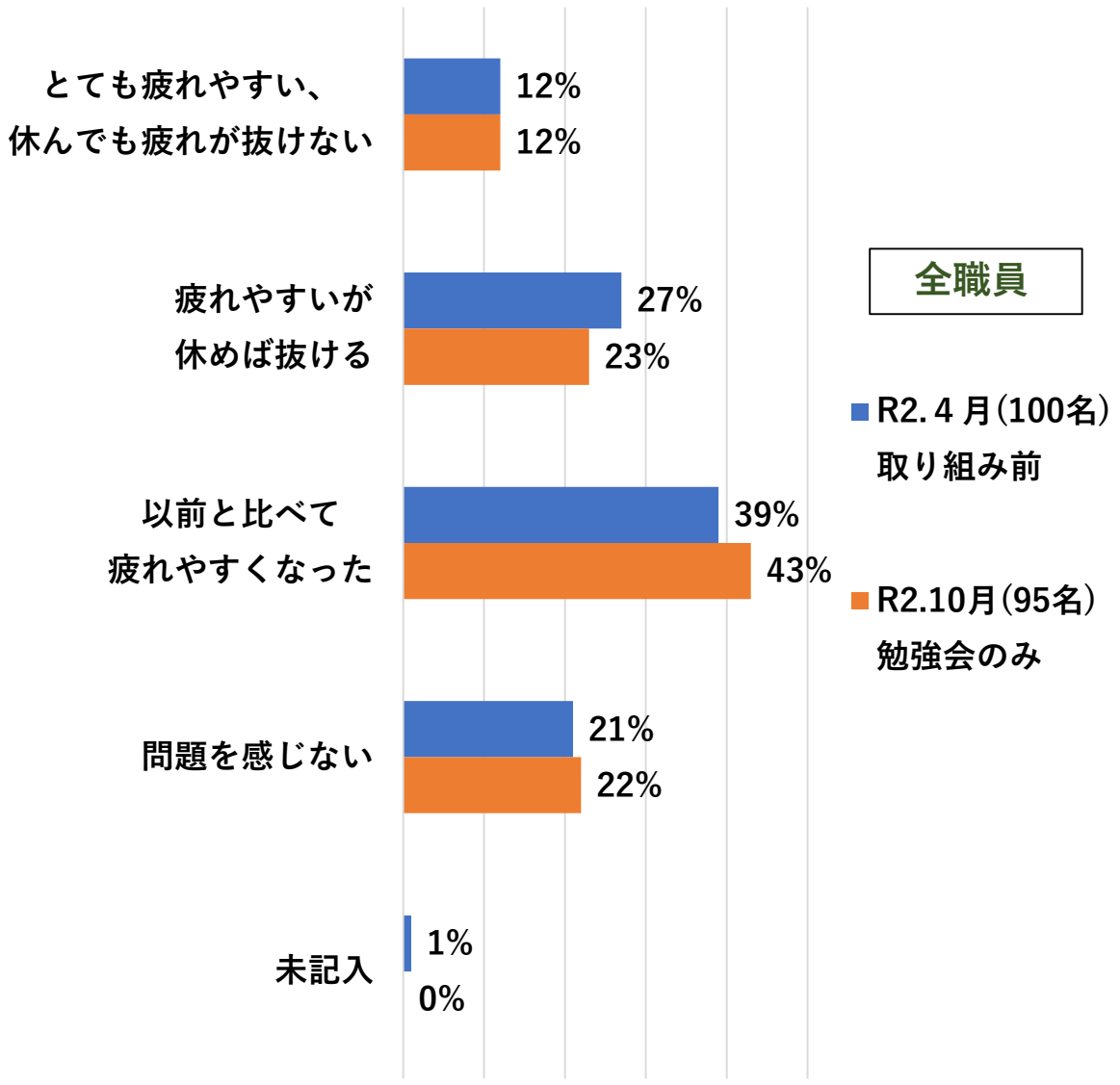
# 腰痛はありますか？



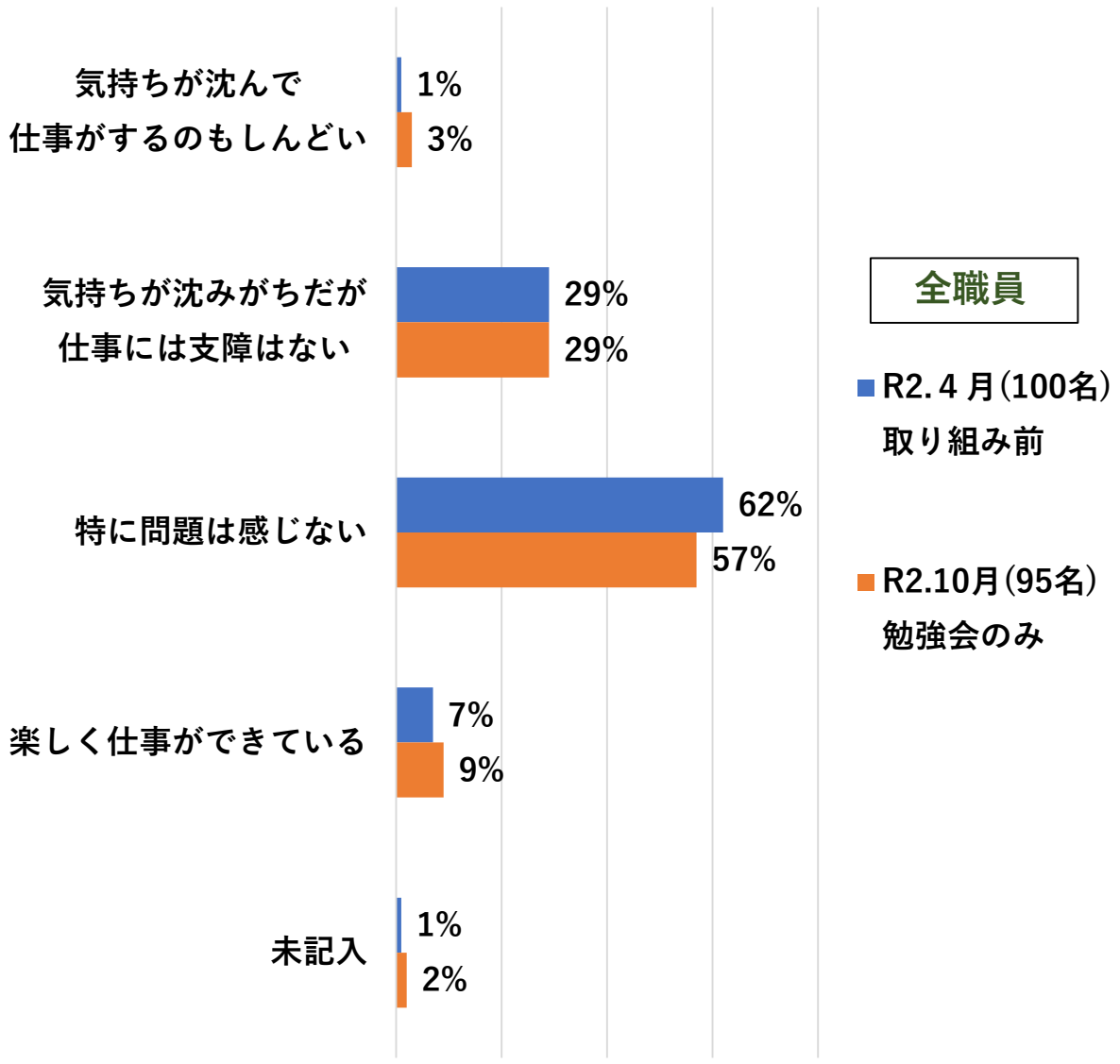

# 腰のほかに痛みはありますか？



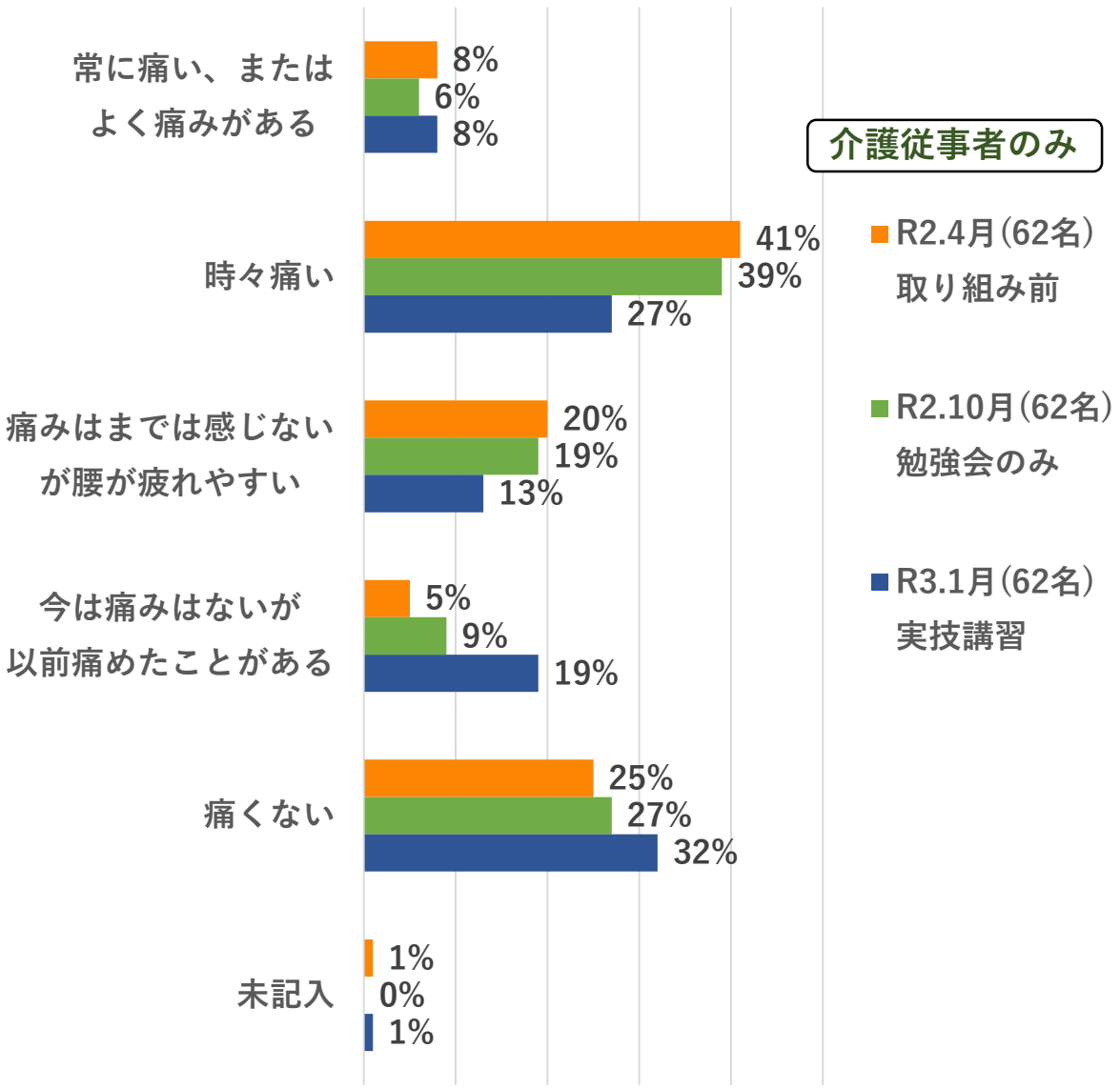
# 疲労感はいかがですか？



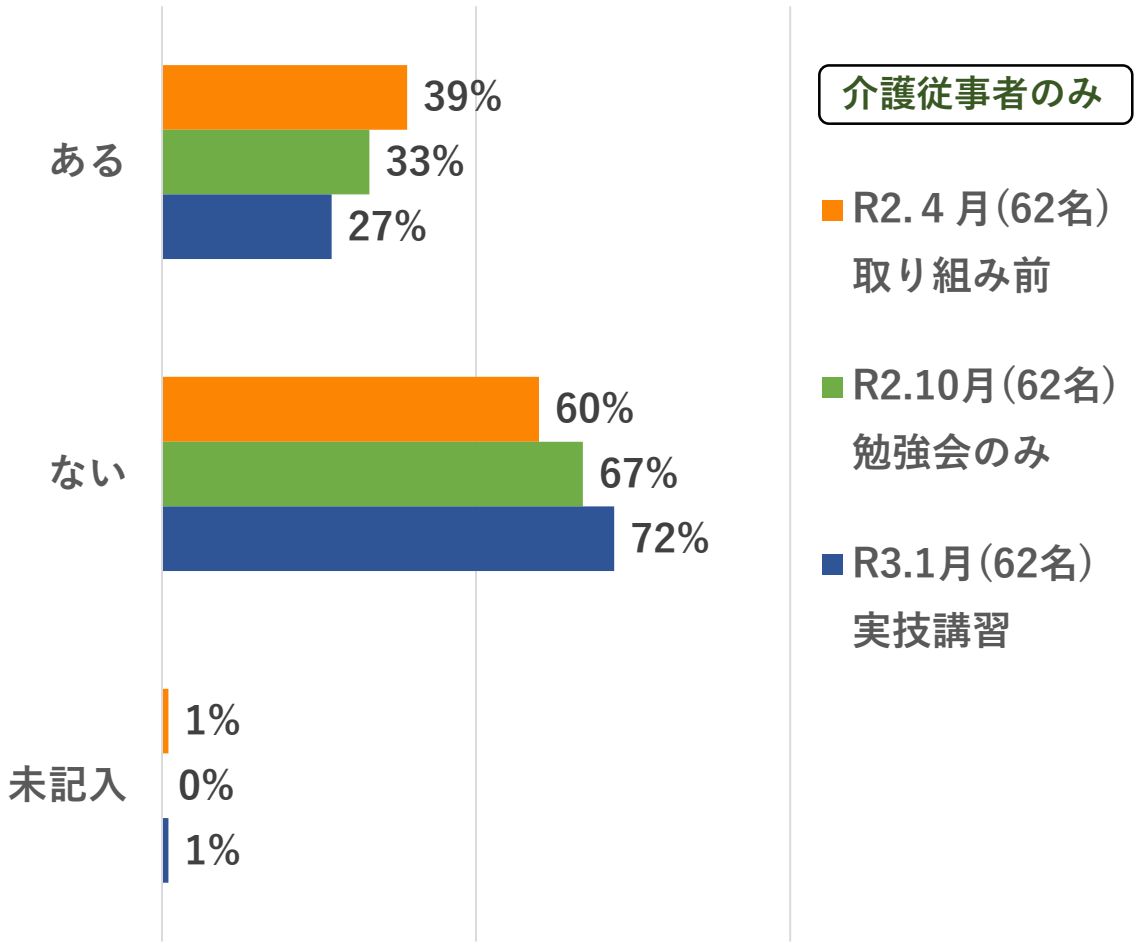

# 精神的な疲労はいかがですか？



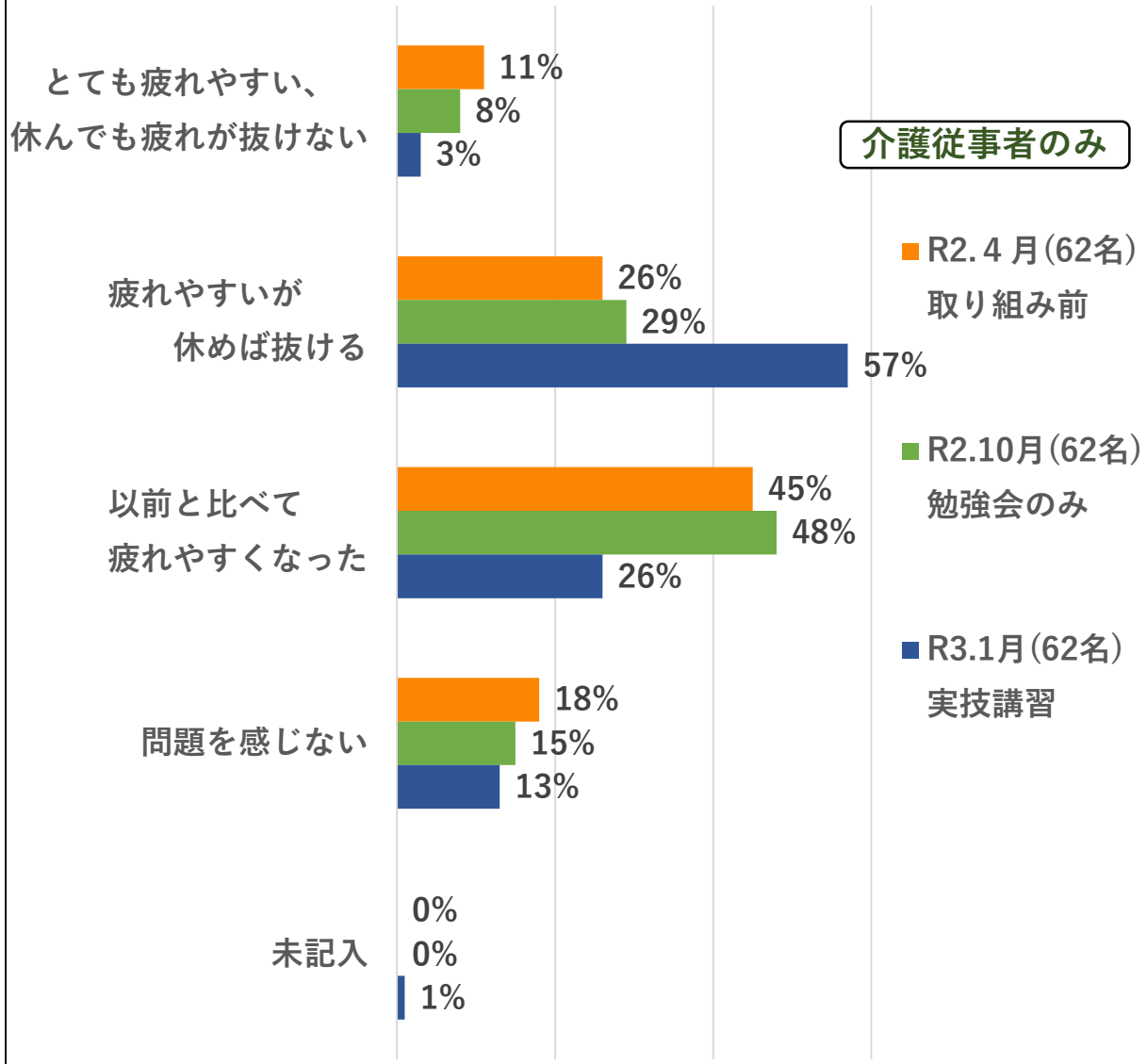
# 腰痛はありますか？



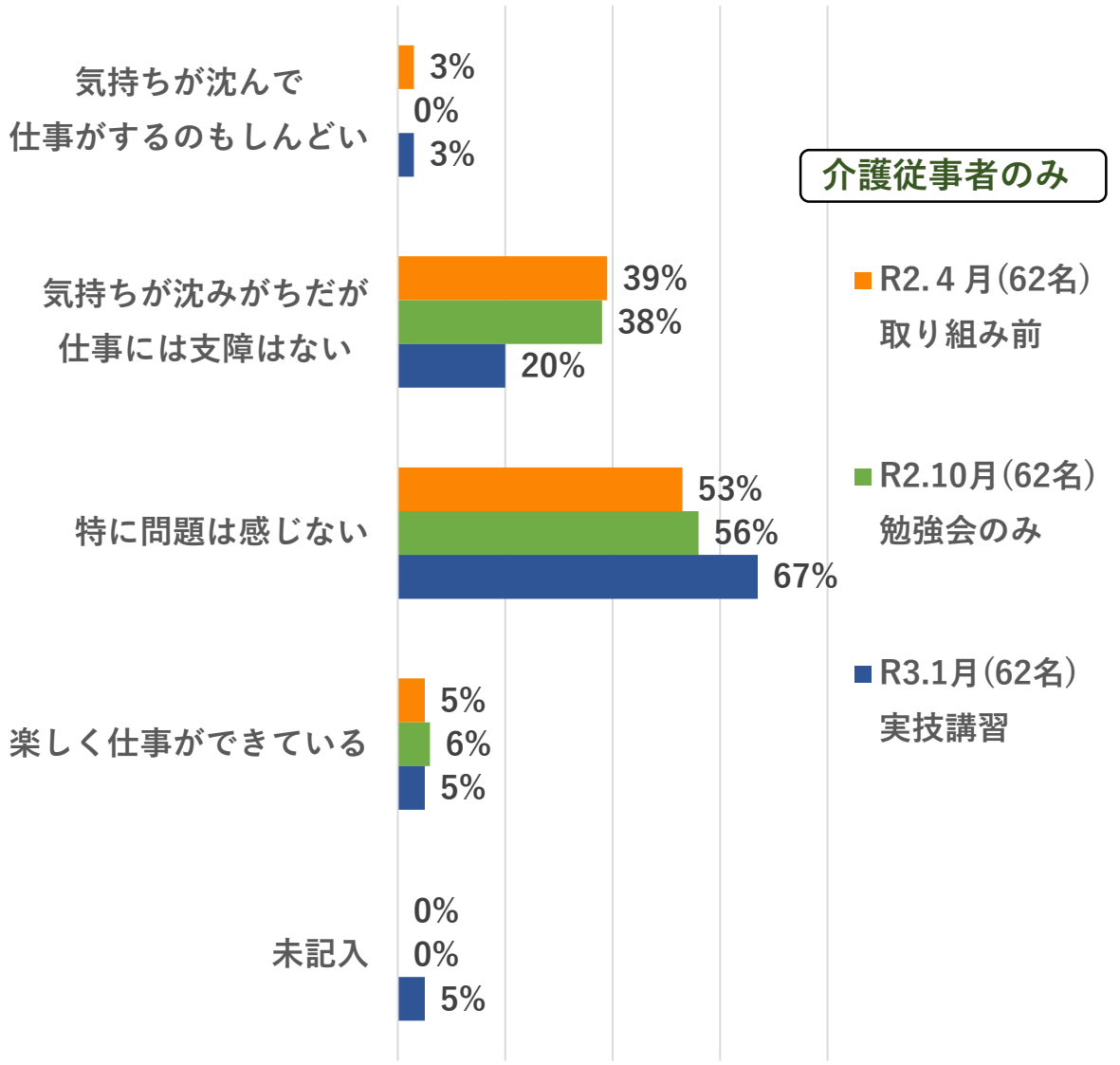

# 腰のほかに痛みはありますか？



# 疲労感はいかがですか？




# 精神的な疲労はいかがですか？



- 講習会を通して理解度チェックを行い、全職員のノーリフティングケアに対する理解を深める事が出来た。
- 腰痛アンケートにて取り組み前と取り組み後の比較をした所、介護従事者のみは改善みられたが、全職員対象に実技講習を行なっていないため改善がみられなかった。
  しかしノーリフティングケアを実施したことにより身体の使い方を理解した職員もおり、今後の軽減策につなげたい。引き続き年2回の腰痛アンケートの実施を通しリスク者を発見し対策を立てていく。
- その人に合った福祉用具の選択をすることにより安全で安心な介助が出来るようになってきている。利用者の身体状況に応じ、見直しを図り、適切な福祉用具を選択出来る体制ができた。(PDCAサイクルを回すことの重要性の理解)
  そのことにより、職員のスキルアップも図れると感じた。
  リスク抽出することにより、今まで問題としていなかったことに対しての考え方が変わり、問題意識を強く持つことが出来てきた。(リスクマネジメントの実施)
- 今年度行ってきた職員への勉強会は継続し行っていく。また新人職員や途中入職の職員に対してもノーリフティングケアを進めていく。
- 研修期間が短かった為、推進チームの取り組みも思うように進まず、職員への実技講習が十分といえる内容ではなかった。

# 【今後に向けて】

- 今までの取り組みを継続し行っていくと共に、法人全体へノーリフティングケアを広めていく
- ヒヤリハットの抽出率を上げるための取り組みを行う
- リスクマネジメントの「計画→実行」は出来ているが「評価→見直し改善」が不十分なため強化する
- OJT推進チームを再教育し各自フロア職員の育成に努める
- ホワイトボードを活用し見える化を進める
- 定期的に身体の使い方、指導方法等確認していく
- 新人や異動で新たに加わった職員へも指導していく
- ノーリフティングケアのマニュアルの作成
- 福祉用具の管理を徹底していく

# ご清聴ありがとうございました