あおもり ノーリフティングケア
推 進 事 業

実 践 報 告

R3.2

社会福祉法人 津軽富士見会
老人保健施設ケアセンター弘前

目次

■法人紹介 …… 2

■施設紹介 …… 4

■本事業参加の経緯 …… 5

■ノーリフティングケア委員会 …… 7

■年間の取り組み …… 8

■開始時の状況 …… 12

■取り組み経過

-人材育成（教育）体制、環境の整備- …… 15

■取り組み経過

-対象者のアセスメント・プランニングの体制- …… 25

■取り組み経過

-福祉用具の使用状況や管理体制- …… 27

■そのほかの取り組み …… 30

■担当者の感想 …… 33

■今後の展望 …… 35

法人紹介

since 1989

老人保健施設 ケアセンター弘前

since 1980

弘前特別養護老人ホーム

since 2000

特別養護老人ホーム 弘前園

社会福祉法人津軽富士見会

法人理念

津軽富士見会は、３つの心を大切にして、地域社会に貢献してまいります。

「津軽富士見会、３つの心」

不安に寄り添い支える心

慈愛に満ち、その人らしさを大切にする心

自らが受けたいサービスを提供、創造する心

施設紹介　（R2.4現在）

■職員数

81名

- ■ 医師・薬剤師等管理　7
- ■ 相談員・ケアマネ 4
- ■ 看護 10
- ■ 介護 38
- ■ リハビリ 6
- ■ 厨房 8
- ■ 居宅 4
- ■ 事務 4

■事業内容

- 入所 100床
- ショートスティ 空床利用
- デイケア 30人定員
- 居宅介護支援

■平均介護度｜年齢

3.2｜88.8歳

老人保健施設 ケアセンター弘前

本事業参加の経緯

1. 慢性的な腰痛保持者が、常に一定数いる
2. 腰痛ベルトや個々の思い思いのストレッチなど、対応が不定・限定的で、全体としての取り組みが無い
3. 従来からの人力による介護手法が主で、「こういうものだ」という認識、或いは「このままではいけない」と思いつつ、替わる手段がわからない
4. これまでも、単発でリフターをレンタル、マッスルスーツの導入などしてきたが、使用方法や目的が十分に浸透されないなど、普及が進まなかった
5. 青森県で取り組みが本格化されたことをきっかけにして、当施設でもノーリフティングの概念を学びながら、職場環境を改善していきたい

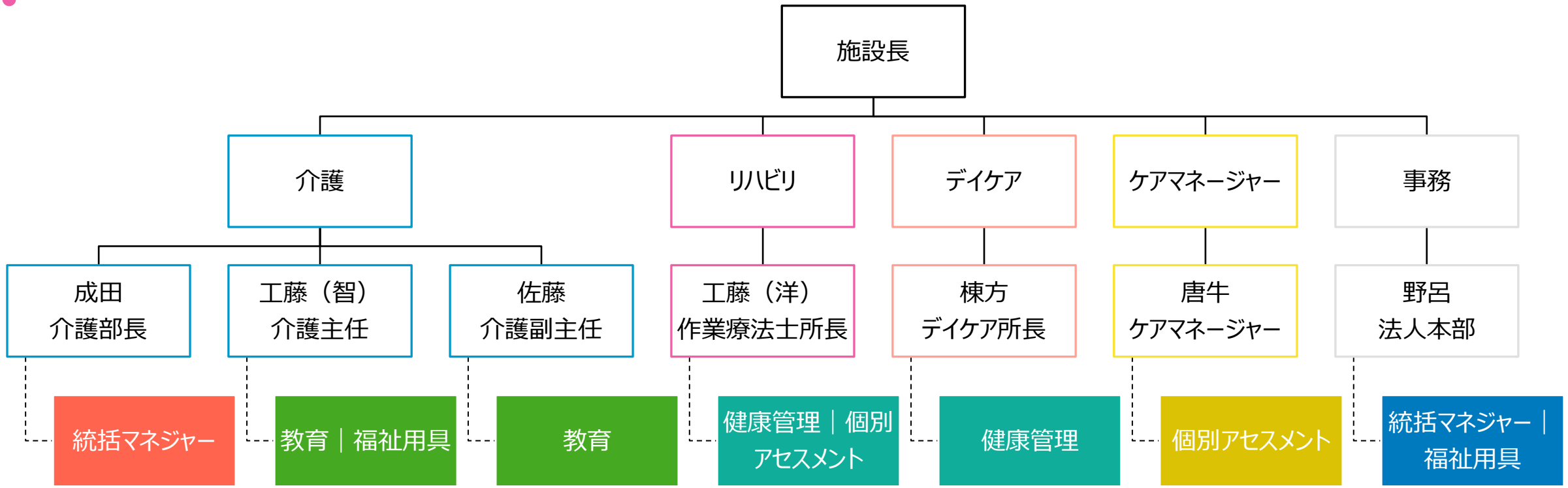
活動目標

① 「持ち上げない」「抱え上げない」「引きずらない」ケアへの取り組み

② ご利用者様へのケアの品質向上

③ 職員の腰痛予防・離職防止

ノーリフティングケア委員会（組織図）



- 4月に委員会を組閣。施設全体での取り組みとなるように、各部署から選抜
- 月に一回の定例会議。計画表に基づき、進捗や次月までの取り組みを確認

委員会の年間取り組み

春 ―Spring―

月	内容	詳細
4	● 福祉用具の再確認 ● 車いすへのアプローチ ● 全職員に腰痛調査の施行	• 居室表ホワイトボード　作成 • 跳ね上げ式を適当者に配置見直し • 跳ね上げの意識付けとして、結束バンドをアームレストに着ける • 「移乗動作が大変」という意見が多数を占め、入浴移乗用のボードを購入
5	● ノーリフティングの観点から業務見直し	• 特浴者を同じ居室で組み合わせ。ベッドの設置替え(斜めに) • 車椅子～ベッド　移乗が大変な方から優先して、跳ね上げ用車椅子、チルト使用するよう見直し

委員会の年間取り組み

夏 －Summer－

月	内容	詳細
6	● 特浴時ボード使用継続	• 職員がみんな使えるようになる
7	● 7月から特浴の勤務変更	• 時間短縮し、「腰が楽」という職員の声多い。これまで男性職員のみの外回りから、女性職員も外回りに
8	● ノーリフティングの推進	• グループウェアにて、委員会の活動目的や意義などを職員全体へ波及するように発信。 また、研修時の手技動画を共有フォルダやタブレットにて保管。 見たい時に、いつでも確認できるように

委員会の年間取り組み

秋 －Autumn－

月	内容	詳細
9	● 施設勉強会（全体研修） ● ヒヤリハット・事故報告書の改訂	• 集合研修にて、ノーリフティングケア研修を実施。中腰の姿勢や体の使い方、支持基底面など概論を伝達 • PDCAサイクルで記入出来るようにした
10	● ケアプランへの盛り込み	• 6か月於き、もしくはADL変化時にアセスメントシート記入し、プランに反映

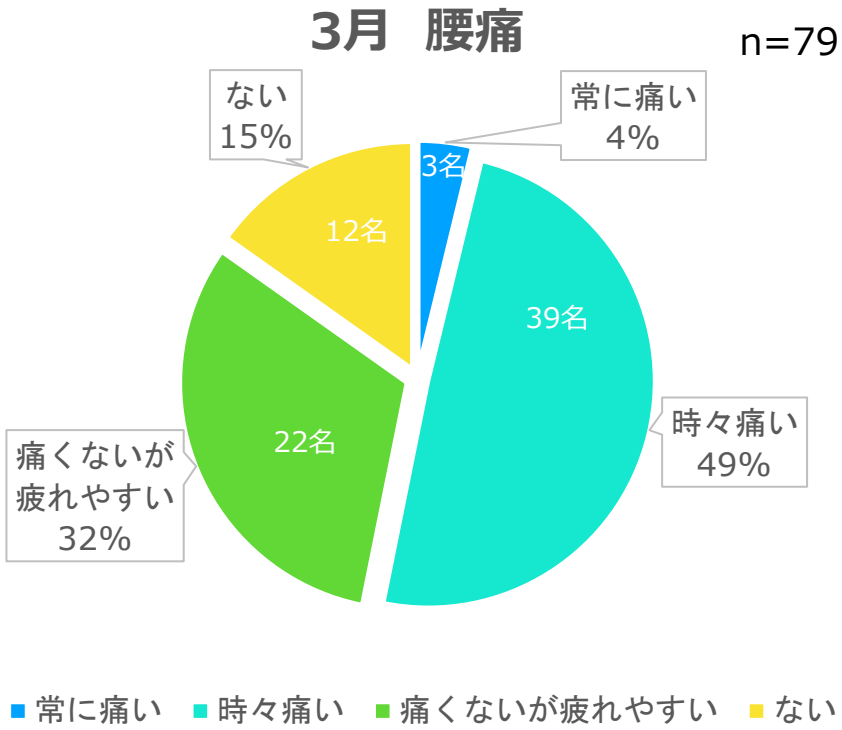
委員会の年間取り組み

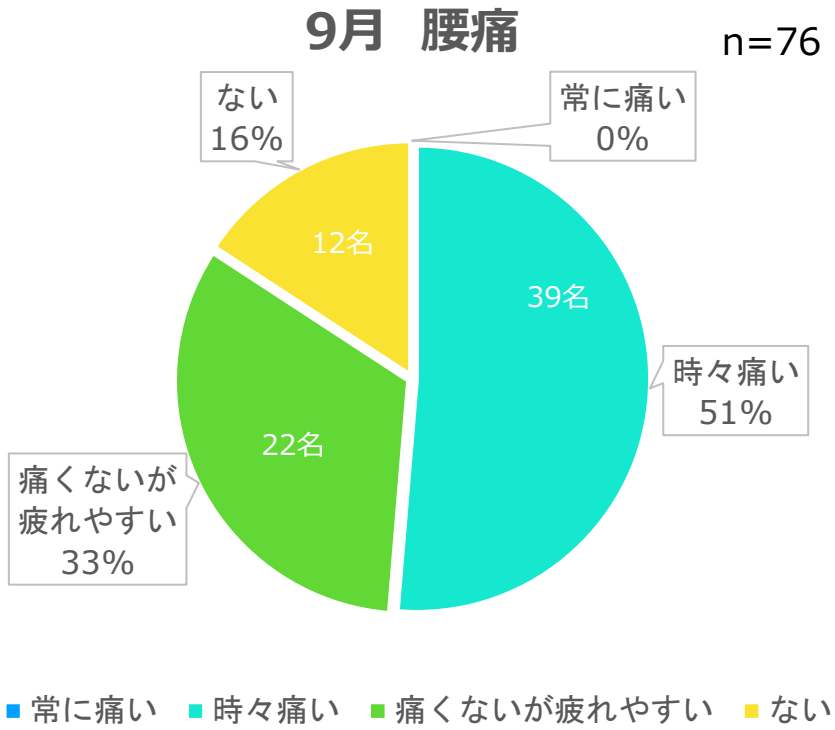
冬 ―Winter―

月	内容	詳細
11	● マニュアル作成	• 委員会活動マニュアルを作成し、各部署へ配布。
12	● 月間のまとめをカルテに記入	• 福祉用具を活用してどうか等、ノーリフティングケアの実行状況をカルテに記入。ケアプランに反映

開始時と取組後の状況
-腰痛調査から-

健康管理





- 「重度」「時々痛い」合計が53%
- 痛くなって通院、ベルト着用など対処療法が中心（予防的対応は少数）
  - 腰痛があることを自身で認めている一方で、積極的予防までは至っていない

- 「重度」「時々痛い」合計が51%
  - 重度者がなくなった一方で、腰痛者の比率はほぼ横ばい。
- 「腰痛」に対し意識が高くなったことで、痛みに自覚的な人が増えた傾向

腰痛調査、把握

- 半年ごとに調査を実施
- 重度者は産業医と連携し受診、治療へとつなげる

- 腰痛調査に用いたスケール
  - VAS<Visual Analog Scale>　視覚的アナログスケール

    主観的な痛みの度合いを知る
  - SDS<Self-Rating Depression Scale>

    抑うつの度合いを知る

健康管理

職員の声
－3月時点の腰痛調査から－

- ベッドで利用者を介助する際、中腰になってつらい
- ベッドの高さが適していない。手動ベッドで簡単に高さ調節できない場合そのまま介助してしまう
- 入浴介助で利用者を抱えるとき、身体的につらい
- 食器の洗浄時中腰になり身体が重い
- 拘縮がある方や移乗時力を入れ固まっている人の移乗時、身体的につらい　　など

教育

取り組み経過
-人材育成（教育）体制、環境の整備-

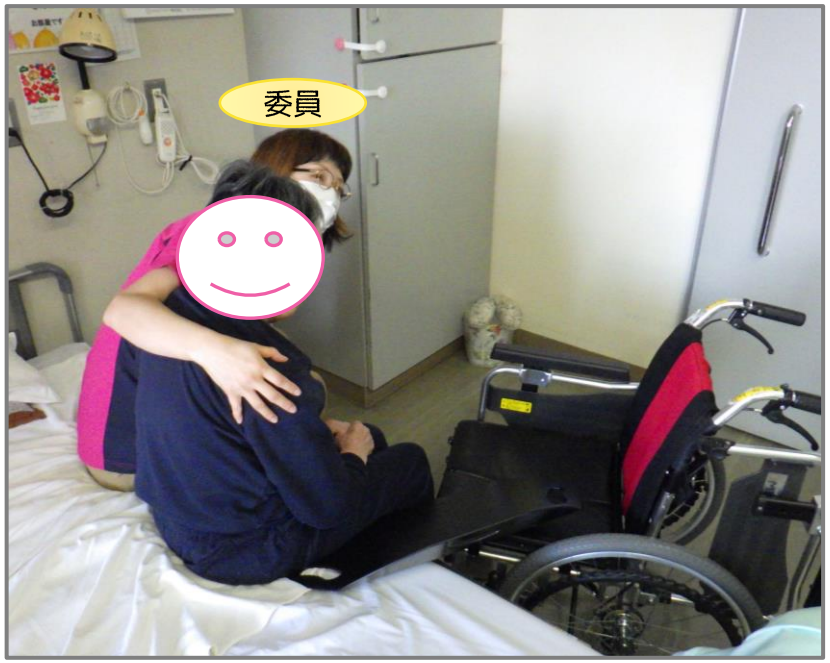
STEP	達成度（R3.2時点）	備考
1. ノーリフとケアの必要性と目的の理解	100%	• 全職員対象 • 資料自習のほか、施設勉強会にて研修
2. 自己管理		
3. リスクマネジメント		
4. 基本の動きのサポート	80%	• 現場職員のみ • OJTの一環で委員会、リンクスタッフより順次指導 • 業者から機器レンタル後残り実習開始
5. 福祉用具ケア		

- 「現場職員が取りくむもの」「高い機械を導入して、時間も手間も掛けて、そんな余裕ないよ」といったステレオタイプの意識を変え、皆に関わることとして、施設職員全員でノーリフティングケアを学ぶ
- マニュアル資料回覧、理解度チェックで達成状況を毎回確認。全問クリアするまで行う

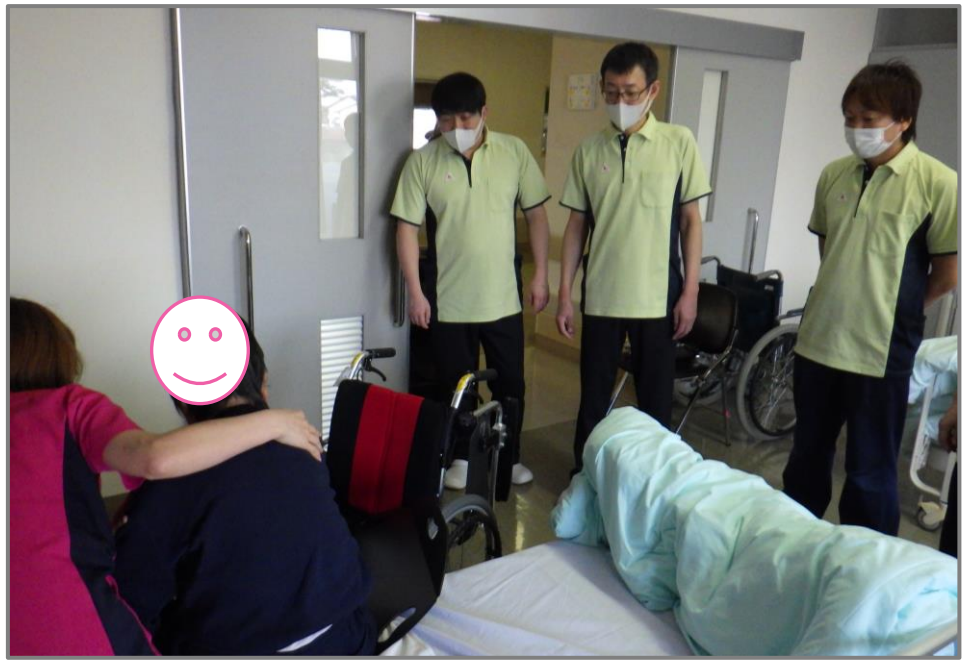
取り組み経過
-人材育成（教育）体制、環境の整備-

教育

OJT指導の様子



スライディングボード使用について、委員メンバーより指導、実技を受けています



取り組み経過
-人材育成（教育）体制、環境の整備-

教育

OJT指導の様子

こちらは入浴移乗用ボード使用について委員より指導、実技を受けています

取り組み経過
-人材育成（教育）体制、環境の整備-

教育

OJT指導の様子

スライディングシート使用について委員より指導を受け、
職員が実技を受けています

取り組み経過
-人材育成（教育）体制、環境の整備-

教育

施設勉強会の様子

腰を守ろう！
自分にも相手にも
優しいケアを！

取り組み経過
-人材育成（教育）体制、環境の整備-

教育

その他の取り組み―

- 新人オリエンテーションカリキュラムに、ノーリフティング指導を追加。
- ノーリフティングポスター、ストレッチポスターなど、普及推進のためにポスターを各所へ設置
- ノーリフティングケアマニュアルを作成、各部署へ周知　など

取り組み経過
-事故・ヒヤリハット報告-

教育

- これまでの事故報告書とヒヤリハットにノーリフティングケアの概念をプラス。「自身が腰を痛めたケア」「このままだと利用者さんが不快なケアになる」といった内容も挙げるように。
- 掲示板に、ヒヤリハット改善事例としてビフォーアフター写真を紹介。改善内容を分かり易く表示

取り組み経過
-人材育成（教育）体制、環境の整備-

教育

改善事例その１

ビフォー

入浴準備のために床に直置きしていた着替え等衣類。もちろんこれでは・・・

アフター

テーブルで高さを作り、中腰の姿勢にＮＯ！

ひとりの気付きがみんなの腰を守る

取り組み経過
-人材育成（教育）体制、環境の整備-

教育

改善事例その２

ビフォー

バケツは、手で持ち上げて運んでいた

アフター

専用台車を作成。固定でき、小回りもきく。もちろん持ち上げなし

取り組み経過
-人材育成（教育）体制、環境の整備-

教育

改善事例その３

ビフォー

風呂場のスロープ部分に引っ掛かりが無く、シャワーチェアでの移動時にすべりやすく危険、かつ職員の身体の負担が大きい

アフター

滑り止めを設け、介助する職員の心身への負担が軽減され、安全に入浴できるように

個別アセスメント

取り組み経過
-対象者のアセスメント・プランニングの体制-

記入例

ノーリフティングケア　アセスメント用紙

記入日　　年　　月　　日

名前　A　様

離床	無		食事	●	おやつ	●	リハビリ	●	その他	
床周り	手動ベッド	●	電動ベッド		布団		エアマット			
移動	標準W/C	●	跳ね上げ式		リクライニング		ストレッチャー		歩行	
尿意	有		無	●	便意	有		無	●	

ADL	可否	現状・介助方法（担当職員記入）	ノーリフティングケア（ケアマネ記入）
起き上がり	可 ・ (不可)	利用者の頸部と膝の裏に手を入れ、お尻を軸に回転するように起き上がりを援助している。	電動ベッドの背上げ機能を使って、起き上がりを援助する。
寝返り	(可) ・ 不可	ベッド柵につかまり寝返りしている。	
ベッド上移動	可 ・ (不可)	腋窩と臀部のあたりに手を差し込み、抱えるような姿勢で移動している。	スライドシートを使い、ベッド上の移動を援助する。
端坐位	(可) ・ 不可	30秒は座位保持可能。	
移乗	可 ・ (不可)	立位困難にて、抱きかかえて標準型車椅子へ移乗。	アームレストを跳ね上げ可能な車椅子へ変更。電動ベッド・スライドボードを併用して移乗を援助する。
排泄	(可) ・ 不可	昼夜オムツ。定時交換。	電動ベッドを介助者の適切な高さに合わせて援助する。
入浴	(大浴) ・ 特浴	キャスター付きシャワーチェアで、スロープを使い浴槽へ入っている。	滑りやすいスロープ部分の床に、滑り止めを貼る。

記入者

- 新たに「アセスメントシート」の作成。これをもとに、ケアプランにて援助内容を立案
- 対象者の状態把握と、ノーリフティングケアの観点からプランを見直す

担当職員
- ADLにチェックを入れ、現状のケア方法を特記へ記入

ケアマネージャー
- ノーリフトケアの観点から望ましいケア方法を記入

ケアカンファレンス
- ケアプランへ落とし込む

取り組み経過
-対象者のアセスメント・プランニングの体制-

個別アセスメント

Aさん

移動方法に応じて形状の異なるスライディングボードを使い、職員２名で移乗を行います。

Bさん

アームレストを跳ね上げできる車椅子へ変更。
スライディングボードを使い、車椅子～ベッドの移乗を行います。
＊下肢の残存機能を活かした方法で行います。

Cさん

スライディングシートを使い、ベッド上の移動を援助します。
＊下肢の筋力があるため、自立支援を促す方法で行います。

- 以前は特浴対象者のベッド⇔ストレッチャーの移乗は、男性職員2名で体を抱えて行っていたが、現在はスライディングボードへ完全移行。男性職員の腰痛・利用者の恐怖感の軽減につながっている。更に女性職員同士でも移乗介助を行うことが可能となった
- 10月にベッド⇔ストレッチャーの移乗（スライディングボード）からノーリフティングケアの立案開始。現在は、アームレスト跳ね上げ式車いすの移乗（スライディングボード）、チルトリクライニング型車いすの移乗（移乗ボード）も実施。少しずつノーリフティングケアが浸透している

取り組み経過
-福祉用具の使用状況や管理体制-

福祉用具

主な福祉用具一覧

分類	R2.4　台数	R3.1　台数
電動ベッド	11台	23台
車いす（跳ね上げ式）	6台	6台
車いす（リクライニング）	7台	7台
車いす（チルト）	5台	5台
スライディングシート	3枚	9枚
スライディングボード	0台	4台
リフター	0台	0台

- 福祉用具は、施設「備品管理委員会」にて管理
- 現在、電動ベッドを順次導入、アセスメントシートに基づいて入れ替え
- 各現場部署に、スライディングシート、ボードセットを用意
- リフターは次年度よりレンタル予定

取り組み経過
-福祉用具の使用状況や管理体制-

福祉用具

居室ベッドにスライディングシートを備え付け

ポスターで使用を啓発

福祉用具

取り組み経過
-福祉用具の使用状況や管理体制-

職員ステーション内に

居室表ホワイトボードを設置

- 一覧ですぐに確認出来るから、今誰がどんな状況か一目でわかる
- 変更があった際はマグネットシート貼り替え

そのほかの取り組み

朝のラジオ体操でしっかり腰痛予防

そのほかの取り組み

廊下にストレッチポスターを掲示

通りすがりにストレッチ意識を高める

エレベーター前にハイタッチポスターで

待ち時間の有効活用

そのほかの取り組み

- 委員会にて、普及ポスターを作成。
- 施設内に掲示することで、取り組みを常に意識して業務するように

担当者の感想　－良かったこと－

健康管理

- 腰痛保持者を把握できた　また、具体的に体に負担のかかる業務も把握できた
- ラジオ体操は利用者も一緒に行うようになった

アセスメント

- 利用者と職員のお互いが、身体的・精神的に負担の少ないケアを実施できるようになったこと

福祉用具

- 導入する用具が、何のために導入するのか、どんな場面で使用想定されているか、管理方法は、など、アセスメントと計画の重要性について認識できた

統括マネジャー

- 各係の進捗状況を把握し、また自らも職員への指導をすることで職員側からの質問、疑問に応じながら、自らも再確認できた

担当者の感想　－難しかったこと－

健康管理

- アンケートの集計に時間がかかった。書き漏れなど多く、今後更に集計しやすい方法を検討していく必要あり

教育

- テキストに沿って職員に対しては指導しているが今後必要である利用者様に対しどの用具や器具を活用していくのかを検討する必要があると思われる
- 職員の勤務状況によりステップ5まで完全に行われていない。今後も時間を見つけ指導してきたい

統括マネジャー

- ヒヤリハット件数が少ない。具体的に何がヒヤリかが意識できていない。委員が率先しヒヤリの抽出記入をしていく
- 職員の実技指導。不良姿勢にならない体重移動し、自らの身体を守る、又基本的な起き上がりや立位、シートやボードの使い方。現場で活用できるよう一人一人のケア時、指導確認していく

今後の展望

- 推進法人として、今後法人他施設へも普及推進を行い、全体としての取り組みとなるよう続けていく
- 職員が安心して働ける環境をつくることで、利用者様にとっても安心なケアが提供できる。
- 双方に安心・安全な環境を作ることが、魅力ある職場づくりへと繋がっていく

ありがとう
ございました

社会福祉法人津軽富士見会
介護老人保健施設ケアセンター弘前

住所　〒036-8233　青森県弘前市山崎1丁目3番地７

電話　0172-87-0111

FAX　0172-87-0171

http://tsugarufujimikai.com

honbu@able.ocn.ne.jp

アクセス

●弘南鉄道大鰐線　聖愛中高前駅より、徒歩約５分

●弘南バス　聖愛中高前バス停より、徒歩約７分
実業高前バス停より、徒歩約１０分

ＨＰへアクセス

青森県認証 介護サービス事業所