ノーリフティングケア
推進事業　実践報告

社会福祉法人みやぎ会　介護老人保健施設とわだ

SG GROUP

どこよりも、
いのちを愛する東北へ。

作成：ノーリフティングケア推進チーム　令和3年2月19日

施設紹介

- 所在地：青森県十和田市

➡**人口60,485人　高齢化率33.6%　要介護認定率16.8%**※R2.9月現在

- 施設種類：介護老人保健施設**[超強化型算定施設]**※入所部門
- 施設名：**介護老人保健施設とわだ**

➡事業内容

①入所定員**100名**　②通所リハビリ定員**100名**

③訪問介護　④居宅介護支援事業所　⑤訪問リハ

⑥有料老人ホームけやき荘**29床**

➡職員数：**140名**

➡利用者様介護度：①通所リハ**2.2**　②入所**3.3**

推進チームのメンバー紹介

【統括マネージャー】
白取　浩二[介護課長]

【腰痛健康管理】
川村 直子
[看護師：総看護師長]
中野渡 克子
[看護師：看護課長]

【教　育】
白取 浩二
[介護福祉士：介護課長]
佐々木 由紀
[介護福祉士：入所介護主任]
高田 瑞希
[介護福祉士：入所介護]

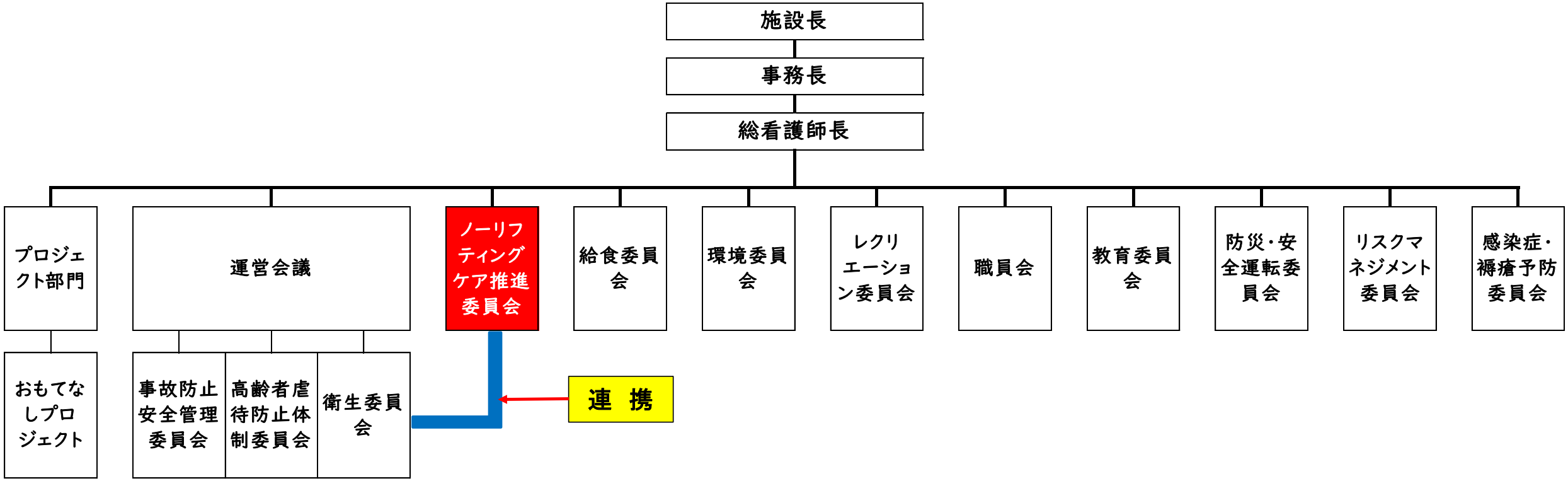
【アセスメント・プランニング】
福士 満衣子
[ケアマネ：入所ケアマネ]
鳥谷部 幸美
[作業療法士：リハ科主任]

【福祉用具管理】
野田頭 修司
[社会福祉士：支援相談員]
沢目 裕大
[介護福祉士：通所介護主任]

各部署協力メンバー
１０名

推進チームの位置づけ・役割

介護老人保健施設とわだ　委員会構成



役割

「ノーリフティングケア技術の定着」　「腰痛リスクのコントロール・軽減」　「安全で安心して働ける職場づくり」

教育体制

ＳＴＥＰ１・２・３

（目的・必要性・理解・体の使い方・リスクマネジメントについて）

各ＳＴＥＰ毎の講義動画を
作成、各部署のｉＰａｄ・ＰＣで閲覧

↓

理解度チェックを実施・採点

↓

・合格者は次のＳＴＥＰへ
・間違いがあった方は推進メンバーが解説後
・再度理解チェックを実施

→

ＳＴＥＰ４・５

（基本の動きのサポート・福祉用具ケア）

各部署必要頻度の高い技術から指導を開始

↓

実際に利用者を選定し、技術指導を行う

↓

技術実践の際は「ＳＴＥＰ２：身体の使い方」を意識しながら、推進メンバーで決めた技術指導のポイントをおさえながら、指導を行っていく。

新入職・中途採用者への教育方法

ＳＴＥＰ１～３

- 入職後のオリエンテーションの際に、統括マネージャーまたは教育担当が講義を行う。

施設として
ノーリフティングケアを
実践していることを理解
してもらう。

ＳＴＥＰ４～５

- 配属された部署で介護技術の指導を受けた後に、ノーリフティングケアの技術を教育担当が指導。

入職後３か月から６か月
の間に指導を行っていく。

実技指導の様子

スライディングボードの
実技指導の様子

業務後推進メンバーと協力者で
実技練習を一生懸命行っています！！

腰痛調査及びリスク把握　①

簡易腰痛調査票

社会福祉法人みやぎ会　介護老人保健施設とわだ　　記入日　令和　年　月　日

簡易腰痛調査票【全職員対象】　2020

氏名		男・女	生年月日		年齢　　歳	部署	

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)

3．疲労感はありますか？

☐ 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
☐ 以前に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記入ください

2．腰のほかに痛みはありますか？

☐ あり
☐ なし

※「あり」と回答した方
➡ どこに、どのような痛みがありますか？

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
☐ 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

腰痛調査及びリスク把握　②

腰痛健康診断　問診票【重度腰痛職員用】

社会福祉法人みやぎ会　介護老人保健施設とわだ　　面接日：　令和　　年　　月　　日

腰痛健康診断　問診票【重度腰痛職員用】　2020

氏名		男・女	生年月日		年齢　　歳	部署	

【問診票】　※該当するところの記入又は、□にレ印を付けてください。

業務歴	現在の職に就く前に、他の業務を行ったことはありますか	□いいえ　□は　い	業務の種類	
既往歴	病気はありますか(手術等)	□いいえ　□は　い	診断名等	

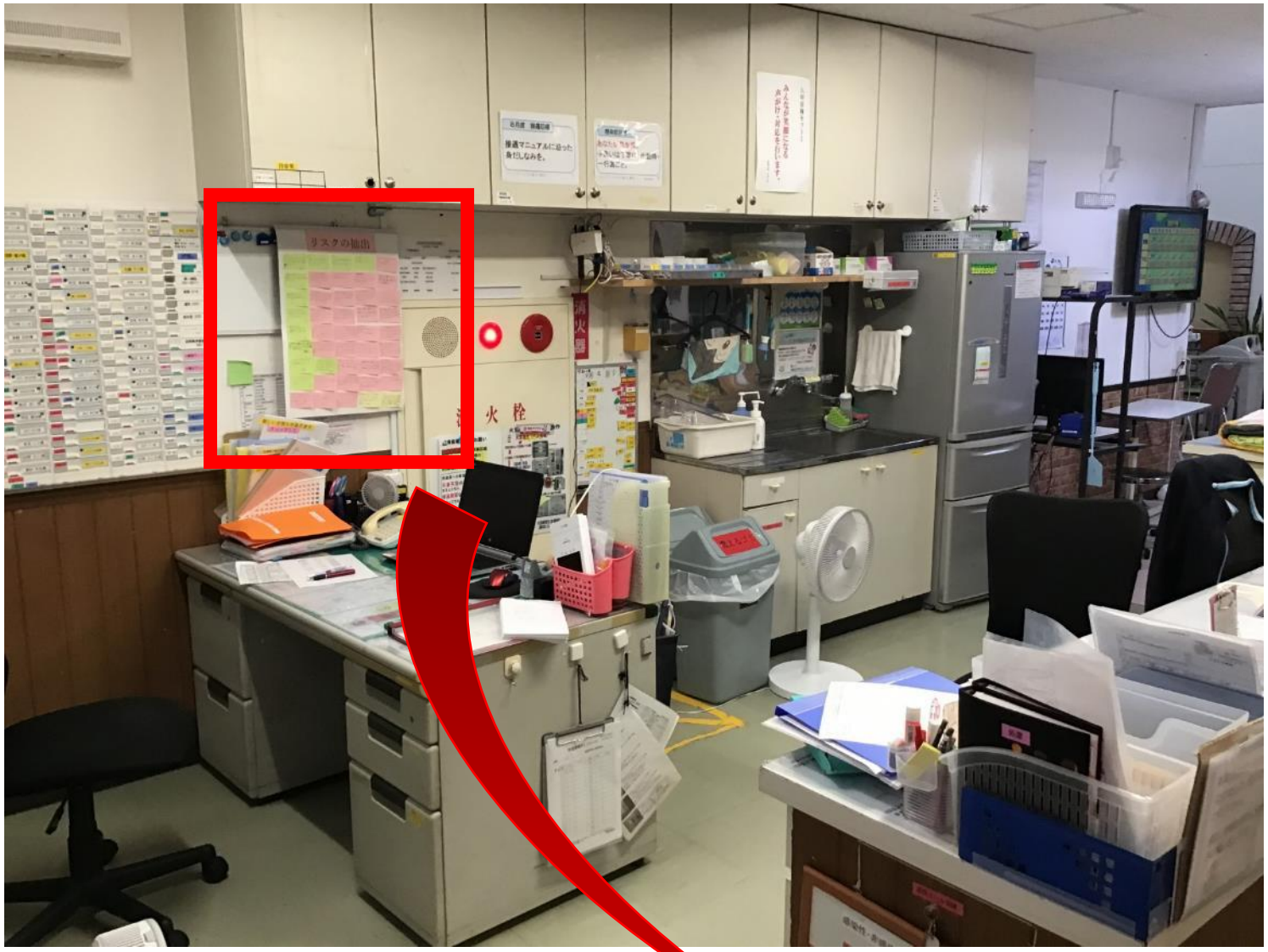
腰痛歴	過去に腰痛になったことはありますか	□いいえ　□は　い　初回　　年　　月頃
	※以下「はい」と回答した方	
	初めて腰痛となったのはどの場面ですか	□仕事中　□スポーツ中　□家庭生活 □交通事故　□その他(　　)
	その時の起こり方はどうですか	□急激に起こった　□徐々に起こった
	どんな時に起こりましたか	例)物を持ち上げたとき、介護中など
	その時の治療について	□何もしなかった　□家庭療法(　　) □按摩・はりなど　□医療機関へ受診し、診断を受けた
	治療を受けて治りましたか	□いいえ　□は　い　□治療継続中
	最初の発生から現在までに至るまでの症状はどうですか	□＿＿＿回発生　□初回から腰痛が継続中 □時折(季節、天候の変わり目、疲労時等)腰痛を感じる □初回以降腰痛無し　□その他(　　)

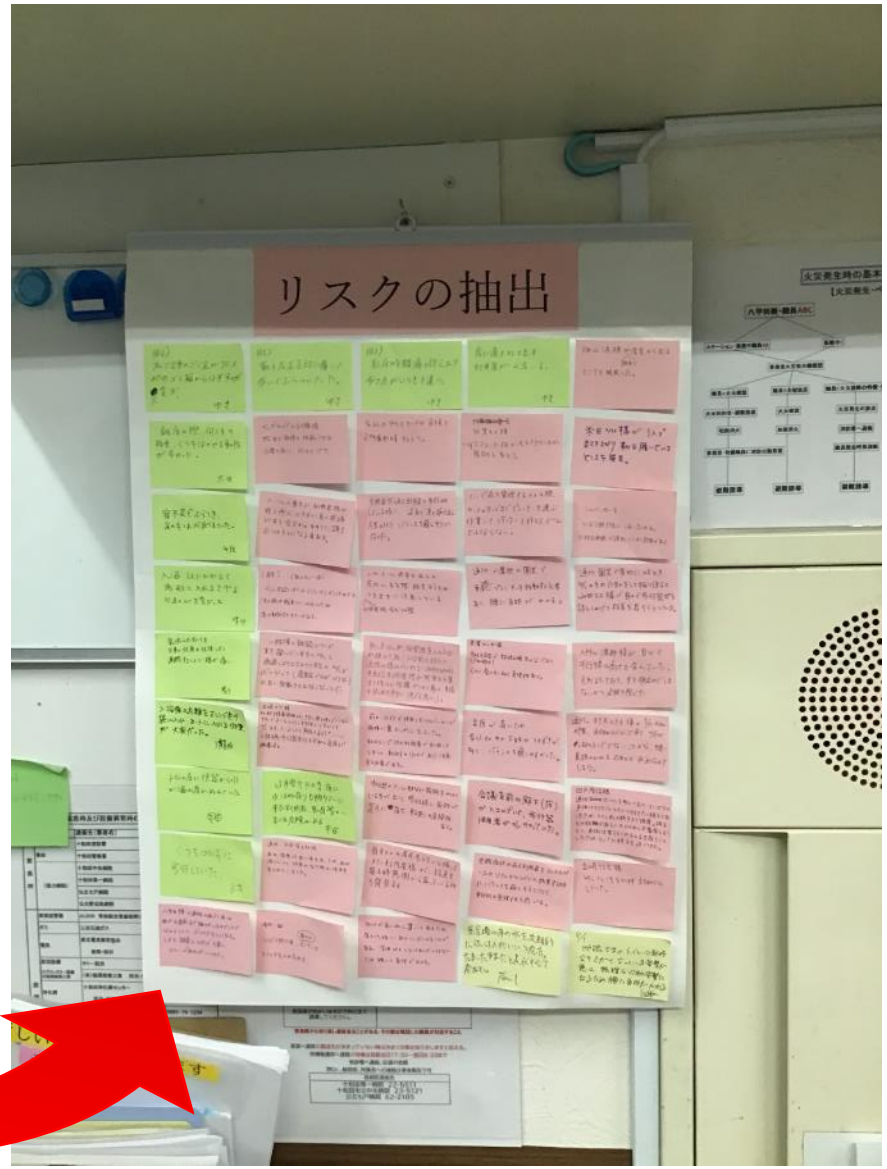
	現在、腰痛の治療を受けてますか	□いいえ	□はい（現在治療中）
	足の感覚に左右差ありますか	□いいえ	□はい
	腰痛はありますか	□いいえ	□はい（時々含む）
	業務に就いてから腰痛が発生しましたか	□いいえ	□はい（時々含む）
	業務に就いてから腰痛が激しくなりましたか	□いいえ	□はい（時々含む）

現在の症状	最近1カ月間に腰痛が発生しました	□いいえ	□はい➡**以下①～④へ**
	①どんな時に痛みますか（複数回答可）		
	②現在、痛みの強さはどうですか	□軽い　□我慢できる痛み　□我慢できない痛み	
	③下肢に痛み、つっぱり、倦怠感、しびれがありますか	□軽い　□我慢できる痛み　□我慢できない痛み	
	➡その下肢のつっぱり、響く感じ、重苦しさ(倦怠感含む)の状態はどうですか	□臀部・大腿部から膝まで　□臀部・大腿部から足まで □足がしびれている　□足に力が入らず歩きずらい	
	④歩行が困難と感じることがありますか	□いいえ　□歩行で疼痛、しびれ、脱力が生じる □立ち止まって前傾氏し、又はうずくまるとその痛み、しびれは軽減する	

精神面の状況	職場環境や人間関係に満足していますか
	気分の浮き沈み、理由もなく不安と感じることはありませんか
	部署移動や勤務時間の調整など希望先がありますか

リスクの抽出方法





気付きシート

月分　ノーリフティング　気付き　シート

※日々の業務で気付いたリスクを付箋に記入し貼り付けてください

	利用者様	職員
環境（ハード面）	例）〇〇様の体重や身長があり、移乗が大変だ	例）オムツの箱を持ち上げたり運ぶことが大変だ
ケア・状態・人（ソフト面）	例）〇〇様が座位が取れなくなってきた	例）〇〇の作業は腰部に負担がかかる 例）〇〇の場面で腰に負担がかかるやり方をしている職員がいる

※月ごとに回収。メンバーがいない部署は、毎月1日にノーリフティングメンバーへ渡してください

介護老人保健施設とわだ　ノーリフティングケア推進チーム　2020

・各部署へ配布し、スタッフの見える場所に掲示。
　左記各項目別に随時、リスク場面を付箋に記載して張り付けをするシート。

リスク対策シート

リスク抽出内容とその対策シート

R2年度
11月

ノーリフティング　リスク抽出内容とその対策

老健とわだ　ノーリフティング推進チーム

N	部署	リスク内容	対策・解決案・助言　※推進メンバーで検	結果
例	通所リハ	中間浴槽使用時の抱え上げが大変	リフトの導入、二～三人介助で行う等。	
1	事務室・居宅	物品庫での搬入作業時、物によっては重量があり、持ち上げなど行っており大変だ。	踏み台の購入。高さのある台車の購入を検討。	
2	リハビリ	居室ベッドをギャッチアップした際に、ベッドにコードが引っかかり、コンセントから外れた。ベッドのコードではなかったが、もしもベッドのコードが外れてしまったら、対応に困った。	環境の見直しが必要。（環境委員会か感染症委員会で対策を依頼）	
3	リハビリ	園芸でプランターを移動する際に、プランターが重く、腰に負担がかかる。	台車の利用を検討。	
4	リハビリ	平行棒内歩行訓練時に、歩行が困難となり、3人介助で車いすまで誘導し	平行棒の何ヵ所かに椅子を準備しておく方法はどうか。また再度アセスメントの見直しを検討。	
5	リハビリ	通所利用者様（木村ユリ子様）の移乗動作の際、自分持ちの車いすが跳ね上げ式ではないため、腰に負担がかかる。	車いすの見直しを提案します。	

環境改善の工夫事例

ゴミ袋　70Ｌ

ゴミ袋　45Ｌ

福祉用具管理①

福祉用具管理

福祉用具台帳の活用 → 保守・点検・管理 → 用具の過不足管理

福祉用具導入計画

1. ノーリフティングケア
   定期会議
2. 各部署からの必要福祉用具等の要望に対して検討
3. アセスメント・プランニング担当者と連携
4. 全体を見て物の選定と必要数を確認
5. 導入に向けて事務責任者と交渉
6. 発注
7. 製品により説明会や実演の実施(教育担当と連携)

福祉用具管理台帳

施設内　福祉用具管理表

保存場所：¥¥File_server¥001_施設共有¥005_施設内福祉用具管理

令和2年10月28日　　=ナンバリング済【福祉機器へ貼り付け済】

施設福祉用具管理番号	メーカー	機器モデルNo.等①	種類		使用部署	購入日	使用年数	状態			
				付属品①				状況	使用中	使用不能廃棄	修理中
001	ミルフィ	960690	体圧分散マット			H27.3.9	5年7ヶ月19日	使用中			
002	ミルフィ	960690	体圧分散マット			H27.3.9	5年7ヶ月19日	使用中			
①	②	③	体圧分散マッ	④	⑤	⑥	⑦	使用中	⑧		
			体圧分散マッ					使用中			
005	ミルフィ	960690	体圧分散マット			H27.3.9	5年7ヶ月19日	使用中			
006	ミルフィ	960690	体圧分散マット			H27.3.9	5年7ヶ月19日	使用中			
007	パラマウントベッド	A391-0015A	歩行器		八甲田1	H27.2.27	5年8ヶ月1日	使用中	八甲田1		
008	パラマウントベッド	A391-0015A	歩行器		八甲田1	H27.2.27	5年8ヶ月1日	使用中	八甲田1		

①は施設管理番号。新規購入した順で種類関係なく「通し番号」としております。
②は製品メーカーが入ります　③はその製品の品番　④は福祉用具の種類別で名称は施設独自のものです。この項目がある事で「ベッド」や「車イス」など種類別に集め一覧で確認することが出来ます
⑤は使用している部署になります。物品が部署を移動した時は、部署にいる担当メンバーが台帳管理者(リーダー)へ報告し台帳にある使用部署の変更をする仕組みとなっております。
⑥は購入年月日　⑦は⑥を入力することで自動計算されます。これがある事で使用年数が一目でわかり、入替時期の目安になります。
⑧は、用具の使用状況が分かる項目です。事務員が受け取った修理伝票に管理ナンバーが記載されていた場合、台帳管理者(リーダ)に報告をし、状態を入力します。

今年度導入した福祉用具

個別アセスメント・プランニング

入所相談受付　支援相談員が担当

職員教育を実施

情報収集（本人の状態・医療情報等）支援相談員が担当

ノーリフティングの視点も含めてアセスメントを実施

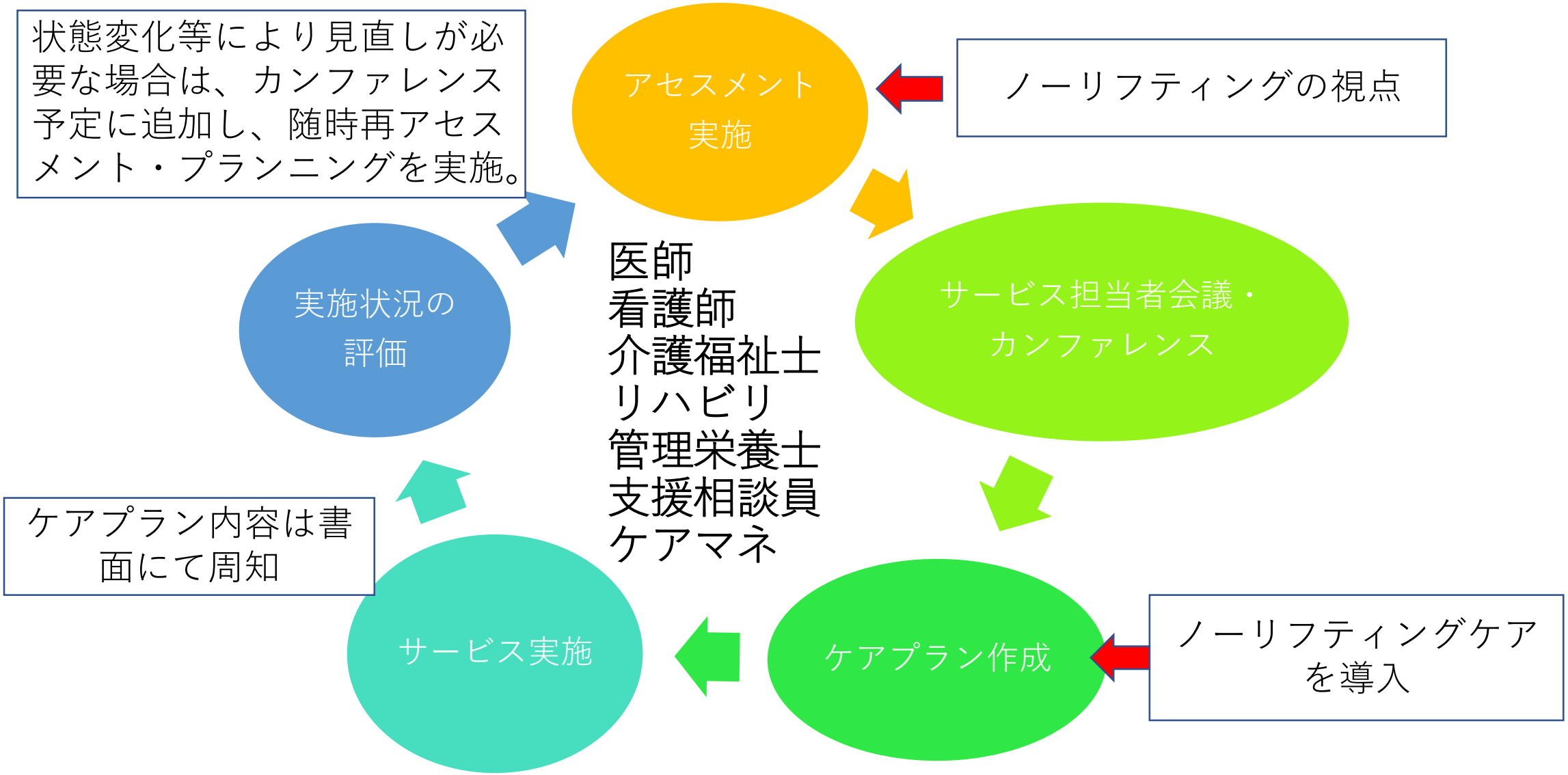
入所判定会議　医師・看護師・リハビリ・管理栄養士・支援相談員・施設ケアマネ・事務で実施

判定会議後に多職種でケアカンファレンスを実施し、ノーリフティングケアを盛り込みケアプランを作成

長期入所　入所時より暫定ケアプランの同意の下、サービス開始　施設ケアマネが実施

ノーリフティングケア内容についての説明と同意

個別アセスメント・プランニング



普及啓発活動

ポスター掲載

業務前ラジオ体操

ノーリフティングケア導入前

- フレックスボードやスライディングボードは以前からあったが　「使い方が分からない」「管理場所が統一されていない」など、あっても使わないという現状であった。

- 人力での**持ち上げ・抱え上げ・引きずり**が早いという考えが定着し、身体的負担はあったが改善には至らず。

- 「このケアが**ツラい**」「この部分が**危ない**」などケアや業務についての「**リスクをあげる→改善策を考える→実施する→評価**」するといったPDCAサイクルの体制ができていなかった。

ノーリフティングケア
導入前は抱え上げての
移乗を行っていました。

ノーリフティングケア導入後

「するっと滑って楽で
いいなぁ」☺

普段腰痛のあるスタッフに
実践してもらいました。
「腰への負担がなく楽に移乗
ができる」という意見が！！

いつでも取り易い場所に設置

今後の課題と取り組み

・ノーリフティングケアの**必要性・目的・理解**についてはスタッフの理解度は100％であるが、中には「人力での介護が早いから…」「腰は痛くないから」などの考えを持っている方も多々…

Culture change
=働き方を変える

安全で安楽に
働ける
職場環境作り

双方の身体的
負担の軽減

コミュニケーション
の時間が増える

腰痛予防

今後の活動・展望

- R3年度は「**ノーリフティングケア委員会**」を新たに設置ノーリフティングケアの技術の定着・普及に向けて活動。

- 「**持ち上げ・抱え上げ・引きずり**」ケアを無くし、　ノーリフティングケアの必要性を理解し、粘り強く働きかけていく。

- 導入された福祉用具を実際に利用者選定し使用。
使用前後の変化が感じられれば…

・老健とわだ「ノーリフティングケアマニュアル」を作成中。

・老健とわだ　だけではなく、R3年度は当法人

SGグループ（全２０６施設）

全法人・施設でのノーリフティングケアに取り組む予定となっております。

報告は以上です

ありがとうございました。