

令和3年 全国ノーリフティングポスター発表大会

ノーリフティングケア普及への取り組み

《業務上の腰痛・身体の不調を引き起こさないために》



社会福祉法人

なごや福祉施設協会

デイサービスセンター平和が丘

上野 直子

社会福祉法人

なごや福祉施設協会

- 平成5年に設立
- 名古屋市内で特別養護老人ホーム12施設（併設デイサービスセンター10カ所）
- 単独デイサービスセンター 11施設等 の運営
- 正職員 約550名 非常勤職員 約570名 と名古屋市内でも屈指の規模
- 中長期経営計画の策定【優れた専門性に基づく高品質な介護】を目指しています

事業所の紹介

デイサービスセンター平和が丘

- 定員・・・30名
- 職員数・・・平均AM8～9名 PM7～8名
- 職員の状況・・・男性2名 女性19名（30代～60代）
- 1日の平均ご利用者・・・25名（R3.10.20現在）
- ご利用者の平均要介護度・・・2.7

I ノーリフティングケア 導入の経緯

事業所内

腰痛、その他の身体の不調を訴える職員の増加

- ①ケア方法の見直し スライディングボード、フレックスボードの活用
- ②デモ機3種類を試し、立ち上がりサポートリフトミニリフトを導入
- ③ 腰痛予防チームの発足 腰痛調査の実施
PDCAサイクルにてリスク低減策の検討・実施
- ④移動式リフトを導入

効果 ➤ ① 職員の負担軽減
②ご利用者の負担軽減(ケガなどリスク軽減)
③ 職員間のコミュニケーション力の向上
④業務改善、環境改善が行いやすい職場内の風土醸成

事業所外での学び

2018年10月

介護ロボットフォーラム 参加
リフトリーダー養成研修

2019年6月

なごや福祉用具プラザ
ノーリフティングケア普及研修

2020年10月

ノーリフティングケア推進計画
作成

2021年5月

法人内へ啓発ポスター
ストレッチイラスト集の配布

2021年9月

東海北陸ブロック老人福祉施設研究大会での実践発表

I ノーリフティングケア 導入の経緯

高知県の取り組みから学んだこと

- なごや福祉用具プラザ ノーリフティングケア普及研修に参加(高知県の取り組みを学ぶ) **2018年より毎年参加**
- ノーリフティングケアとは 介護する側、される側 双方において安全で安心な、抱え上げない・持ち上げない・引きずらないケア

双方の健康的な生活を保障できるケア ノーリフティング≠介護技術・テクニク

- ケア限定ではなくすべての作業におけるもの
- 取り組みそのもの

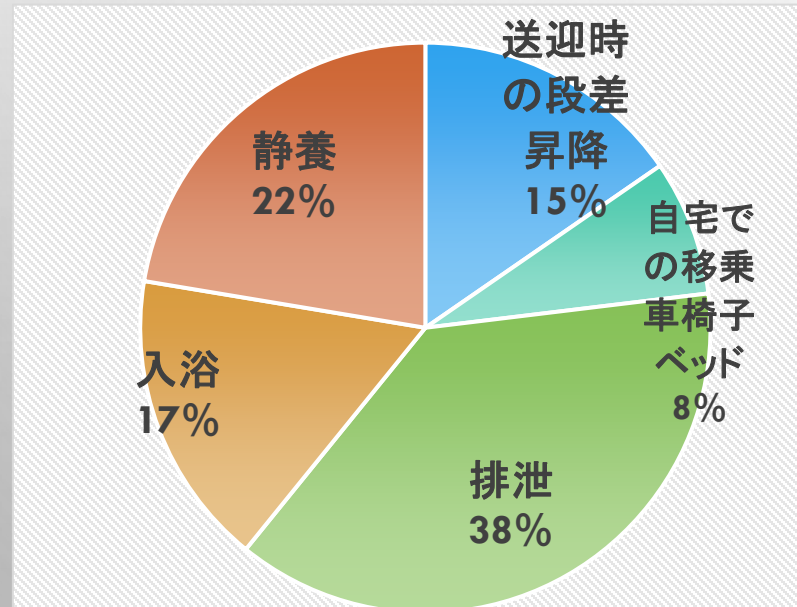
普及のためには施設のトップ、責任者の理解、ノーリフティングケア推進に向けた強い意思表示が不可欠

一般社団法人ナチュラルハートフルケアネットワーク
(2020/9/8)研修テキストより

I ノーリフティングケア 導入の経緯

負担の大きい介助 1週間の延べ介助回数

- ・送迎時の段差昇降・・・44回
 - ・自宅ベッドからの移乗・・・22回
 - ・排泄・・・108回
 - ・入浴・・・48回
 - ・静養(車椅子⇔ベッド)・・・64回
- 最大の課題として
立ち上がりリフト導入



Ⅱ 事業所内での取り組み

介助する側
される側を体験！



施設内研修



愛知労働局より 働き方改革
推進企業認定証 受領



腰痛予防チーム



体重移動を意識して
腰痛予防を実践中！

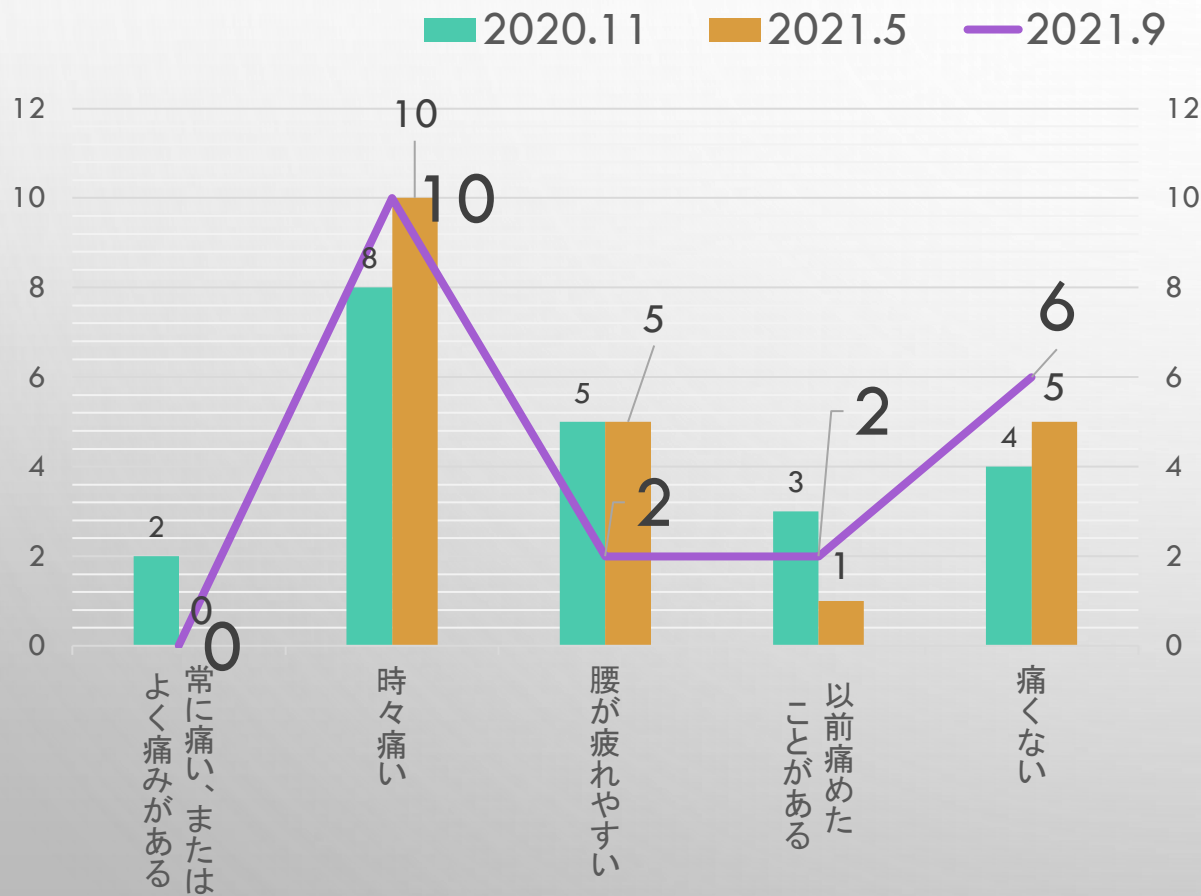
健康管理チーム



腰痛や疲労が大きい
職員のリストアップ、
アドバイスを検討中！

Ⅱ 事業所内での取り組み 腰痛調査

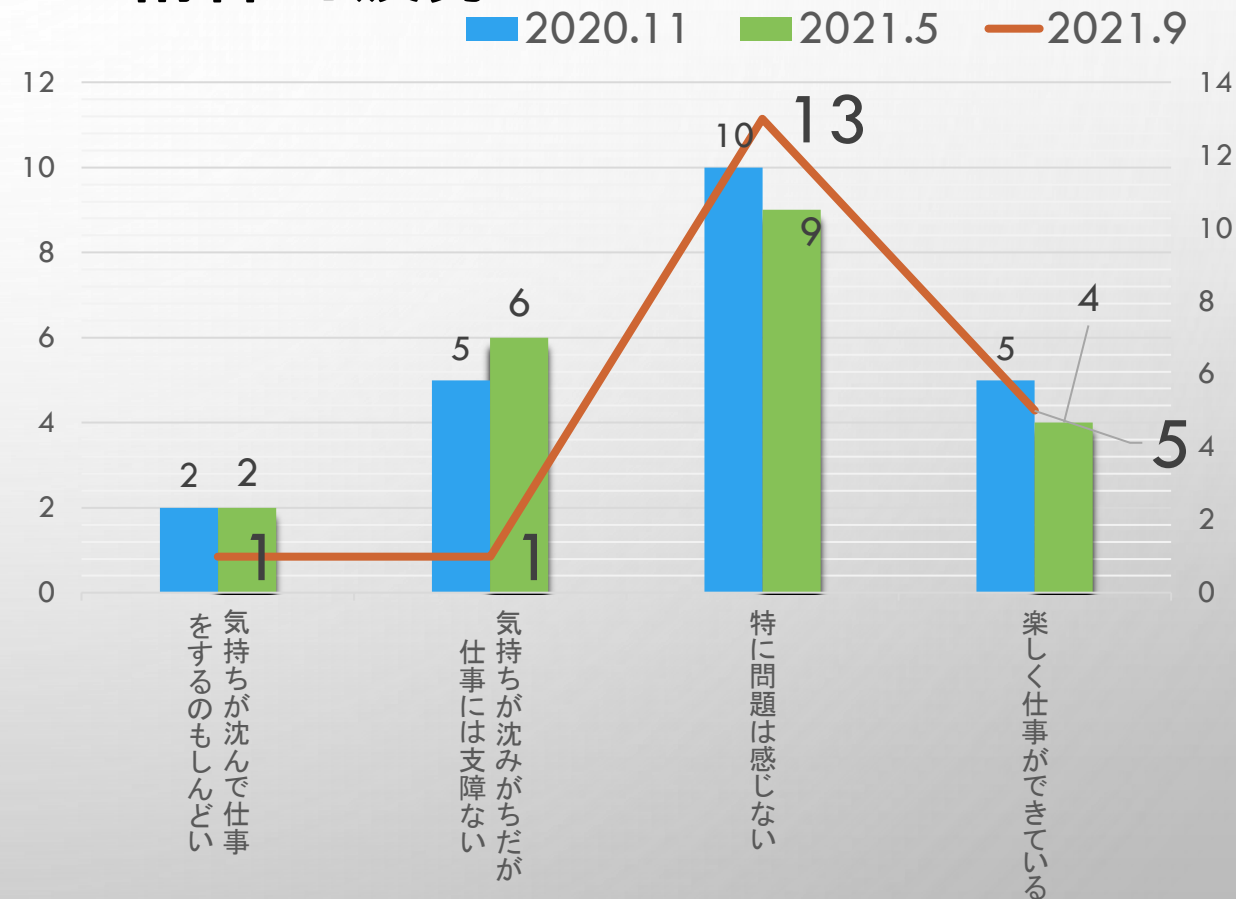
腰痛調査



約1年で常に痛い職員がゼロ

痛くない職員が増加

精神的疲労



精神的な疲労を感じず、楽しく仕事ができているとの回答が68%から90%に増加

Ⅱ 事業所内での取り組み

職員向け健康体操の開講

癒されました。背中
や肩の痛みが楽に
なりました。

呼吸を意識する
ので、体の隅々
まで酸素がいき
わたる感じがした

普段使わない
筋肉を使えた
感じ。すごく気
持良かった★



体操後、身体が軽くなっ
た！定期的に続けたい！
等の声多数でした。



身体だけでなく心も元気に
なれる。よく寝
れ翌日スッキ
リでした。

(株)ヘルシーライフクラブ 講師の方による
ラフィーラ体操 を定期開講

Ⅲ 法人内への普及に向けての取り組み ノーリフティングケア推進計画

- 協会内での普及を目的に、推進計画の作成
- 腰痛予防啓発ポスター・ストレッチイラストの作成 配布
- 法人内21事業所において腰痛調査の実施
- 事業所毎に負担軽減策の検討・実施
- 法人内施設長会にてトップの方の普及推進協力の必要性を説明

Ⅲ 法人内への普及に向けての取り組み 推進計画 腰痛予防啓発ポスターの作成

なごや福祉施設協会 デイサービスでのノーリフティングケア推進計画

はじめに

1. なぜノーリフティングケアが必要か

介護する側、される側双方において安全で安心な、人の力だけで持ち上げない、抱え上げない、引きずらないケアをノーリフティングケアと呼びます。身体はオーストラリア(1998年発表された)と変わっていますが、日本でこの取り組みが注目されたのは2013年6月厚生労働省がこれまでの指針を改定し、新しい介護現場における腰痛予防対策(※)を提示してからだと考えられます。新「指針」の最大の特徴は、「原則として人力による人の持ち上げは行わない」と、「ノーリフト」の原則を明記したことです。医療介護現場での腰痛による労災の発生件数や他の業種に比べて非常に高い数値であったことから、医療・福祉の現場では仕事をしているとだんだんと痛みを覚悟して働く(非特異的腰痛)の傾向に多いのが実情であり、労災の発生率にはこの非特異的腰痛は当てはまると言われています。当法人でも各事業所で介護業務に関わる職員と入居者の腰痛発生は決して少なくないのではないのでしょうか。また、デイサービスのご利用者には特養のご利用者とは比べると自立度が低い方が比較的多く、現場での必要に応じていない事業所の方々も見えられます。ですが、移動、移動だけでなく、日頃の働き方、身体の使い方、環境の整え方を意識していくことも大切なノーリフティングケアなのです。これまでは介護現場では「腰痛は治療で治す」とされ、腰痛を患えた人は「あなたの技術不足」と言われてきました。新人職員さんが「腰痛不足の割合が高い」と、諦めていくことはあまりにも残念です。ノーリフティングケアの導入によって、ベテランも、新人も、介護士でも看護士でも同じようなケアを提供でき、腰痛を引き起こさないことが望めます。

ノーリフト・リフト や福祉用具の活用 のみならず、一人ひとりの意識と働き方を整える仕組みづくりが、非常に大切であるということを申し上げておきます。

2. 実践に向けて

まずは一人一人の働き方を変える意識！

- ① 持ち上げ、移動…特異性のある身体に合ったサイズの移動の器具(移動の器具)を元が安定する事が大事。サンダル履きはダメです。靴を履き直しましょう
- ② 身体の使い方…業務中の姿勢は出来るだけ前傾姿勢を必要とするときは不良姿勢(特異姿勢)が避けられないように気を付けましょう
手は腰は長くてもう少し、それ以上前傾する必要があるときには一度足をしっかりと伸ばす習慣をつけましょう
抱え上げ、持ち上げ等力任せの介助(主に男性職員に頼みたくならないような介助)や中腰を継続している場面を避けて自身の使い方を整えてみましょう
- ③ 介護のプロセスとして自身の体を整えるという意識で自己管理

6. どのような姿勢がいけないのか(不良姿勢)どのようにすれば良い？

× 適切でない作業姿勢	○ 適切な作業姿勢	
		中腰姿勢はやめましょう。また中腰姿勢が継続することを無くします。
		座位でも不良姿勢は腰に負担をかけ、腰痛を引き起こします。
		こみを拾う時や、物を持ち上げるときにも、足腰を使って中腰避ける習慣をつけましょう。



令和3年度

ノーリフティングケアの目標

【デイサービス】

業務上の腰痛（身体の不調）

を引き起こさない！

（起こさせない）



普段の業務中の不良姿勢、リスクの高い業務はありませんか？

福祉用具（リフト）の使用だけがノーリフトではなく、1人ひとりの意識、働き方を変える仕組みづくりが大切です！

今年度、普段の業務内容を今一度見直し腰痛等の予防に努めましょう！

これからも普及に向け邁進して
いきます！！