令和3年度ノーリフティングケア普及促進事業　実践報告会

ゼロからのスタート

～職員総数73人の挑戦！小さなきっかけからの気づき～

社会福祉法人
恵徳会

特別養護老人ホーム　なの国

ノーリフティングケアに取り組む以前の当施設

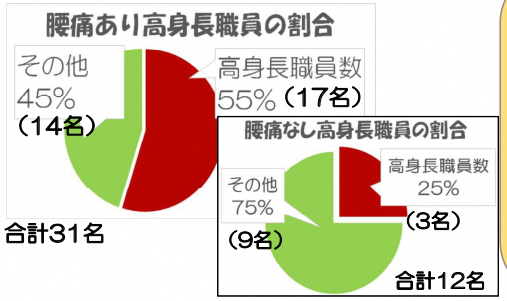
スピード重視　の
作業姿勢

中腰姿勢でのフットレスト操作

ベッド高さを調整しない体位交換

1箱20kgのコピー用紙

【健康管理担当者による腰痛アンケートの結果】



令和2年度身長統計を元に労働年齢である20-59才の平均身長を算出した。

男性	171.45ｃｍ
女性	158.32ｃｍ

上記を四捨五入した数値を独自（なの国）の高身長と定義した。

男性	170ｃｍ以上
女性	160ｃｍ以上

【腰痛あり】/【腰痛なし】で高身長職員の割合を比較。
『腰痛あり』に高身長職員が多いことが分かった

ノーリフティングケアを取り組み始めたのはいいものの、数々の不安が・・・

不安①　職員不足の中で、何か新しいことを始めることは職員にとって
「仕事が増えた」
「させられている」　　と感じてしまうのではないか？

不安②　職員が多いため、きちんと職員に伝えることが出来るだろうか？

『**ゆっくりでいい**』
『**まずは"ノーリフティングケアっていうのがあるんだよ"と知ってもらうことから始めましょう**』

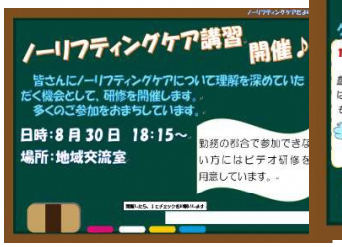
➡ 研修中の講師陣のお言葉が私達の励みになりました!!

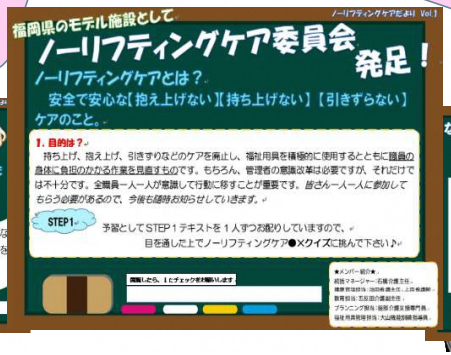
まずは発足したことを全体へ通知。ノーリフティングケアという名前を知ってもらうことを目標に！

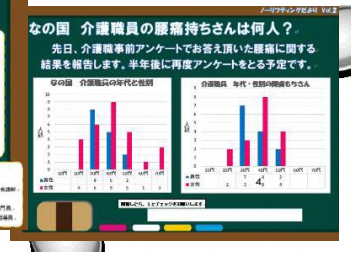
全職員の目に留まるよう各階に設置している掲示板を使用し、定期的な「ノーリフティングケアだより」というお便りの形で掲示してみよう！

職員が興味を持ってもらえるデザインにしよう！

堅苦しくならず、親しみやすい形にしよう！







職員と入居者様を守るぞ！作戦　始動

ノーリフティングケアに取り組む理由、体の動かし方が基本となる事は周知できた。

ぜひ現場で生かしてほしい　→　スライディングシート、ボードはあるけど数が足りない。グローブは１つも無い！

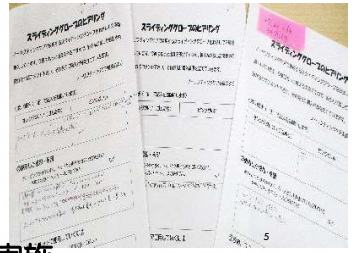
作戦その①　福祉用具を整えよう

色々な用途で使用でき、かつ当施設に無かったグローブから購入の検討を開始した。

試験的に２つのグローブを購入

↓

各フロアで使用してもらい、購入前にヒアリングを実施



作戦その②　みんなで技術を身につけよう！

実技講習

指導内容を4項目に分け、少しずつ職員へ実技講習を行う計画を立てた。

↑ノーリフティングケア実技講習チェック表

しかし

- 福岡に緊急事態宣言が発出。密になるリスクある施設内の研修が中止へ。
- 緊急事態宣言は解除されたが、職員不足により指導者側の時間確保が困難
- 当施設の行事が重なり、委員会内での十分な話し合いも難しい状態に…

→　**コロナ禍での実技指導の難しさを実感**

臨機応変に状況に合わせて、進んでいこう！

作戦その②　みんなで技術を身につけよう！

コロナ禍のため、実技講習は状況に応じて臨機応変に対応。粘り強く講習を行っていくうちに、職員にも少しずつ変化が！

全職員対象　ノーリフティングケア　ビデオ研修

緊急事態宣言の発出により、30日のノーリフティングケア講習会の内容を変更することになりました。少人数でのビデオ研修となりますので、参加できる日時に氏名の記入をよろしくお願いいたします。

★1枠　5名まで

	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日
14:00-14:40					
14:45-15:25					

- 職員が実技を通して現場でどう生かせるかを結び付けて考えることが増えた。
- 福祉用具への質問が増えた

介助される方も気持ちがいいです♪

これ〇〇さんにできそう！

困っていること、悩んでいることを話しやすい雰囲気ができた

作戦その③　職員の悩んでいる声を聴こう

腰痛リスクを防ぐために、どうしたら気軽に職員の気持ちを聞き出せるだろう？

職員が楽しみながら記入し、閲覧できるよう、スーパーによくある「お客様の声」を基にすることを考えた。

さらに職員がどのような場面で腰痛を感じているのか、実技指導場面などで聞き取りを行った。

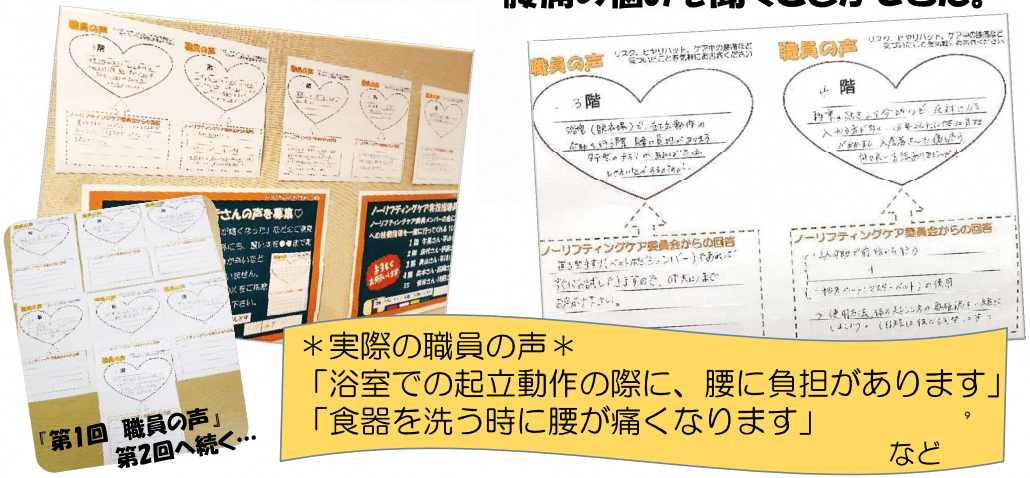
職員の声　リスク、ヒヤリハット、ケア中の腰痛など気づいたことを気軽にお書きください

階

ノーリフティングケア委員会からの回答

作戦その③　職員の悩んでいる声を聴こう

結果：介護職員だけでなく看護職員などから様々な腰痛の悩みを聞くことができた。



＊実際の職員の声＊
「浴室での起立動作の際に、腰に負担があります」
「食器を洗う時に腰が痛くなります」
など

作戦その③　職員の悩んでいる声を聴こう

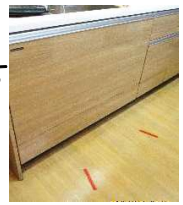
悩んでいる職員の声に応えたい!!

職員の声①

脱衣室での起立介助時に腰が痛い。縦手すりをつけては？
→ベストポジションバーを設置した。
すると、入居者様が手すりを認識し、自ら把持し、立てるようになった！

職員の声②

食器を洗う時に腰が痛くなります
→高身長の職員に合わせて、意識してもらえるようにキッチン床に足の位置のマーキングを行った



職員全体へ

いつでも腰痛予防が出来るよう各ユニット・部署にラミネート加工した体操表を配布した

ゼロからノーリフティングケアに取り組んでみた職員の声

職員の声①　※インタビュー動画

職員の声②

今までは腰痛について、個人の問題と捉える職員が多かった。
→　個人差はあるが、ノーリフティングケアの視点を持ち、仕事に対して腰痛に関する意識が少しずつ変化してきている。

【なの国】職員と入居者様を守るぞ！作戦

作戦その①　福祉用具を整えよう！
必要物品を割り出し、購入計画を立てた。少しずつ物品の拡充を進めている。

作戦その②　みんなで技術を身につけよう！
実技内容を4項目に分け、コロナ禍を考慮しつつ臨機応変に実技講習を進めている。

作戦その③　職員の悩んでる声を聴こう！
『職員の声』という気づきシートを作成し、委員会で検討した結果を掲示している。

なの国の未来

厳しい介護現場で取り組む中で、これからの課題はたくさんあります。
今回のノーリフティングケアがきっかけとなり、作業姿勢や入居者様の残存能力などに関して多くの気づきがありました。
ほんの小さな気づきを共有し、職員全体で改善へ取り組むことで喜びを感じることができる。その喜びが全職員に連鎖していけるような“なの国の未来”に向けて、今後も取り組みを続けたいと考えます。