

ノーリフティングケア

法人としてお互いに強み・経験を活かして



特別養護老人ホーム
ひまわり園

4年目の課題

ひまわり会全体 としてケアや情報

「共有」「統一」

ひまわり園として力を入れた活動

技術力チェッカー育成

ラウンド見直しと共同実施

新たな腰痛対策



①

技術力チェッカー育成

スケジュール
管理

研修・試験



報告・調整



「一通いの動作指導が行えるレベル」

技術指導者サポート

現場の指導力アップ

①

技術力チェッカー育成



・活動を広めたい
・成果を感じたい
・腰痛が軽減した



②

多様な視点でラウンド

ラウンド実施が定着していない

見直し

新たな取り組み

メンバー

ルール

日時

ほ乃ぼの園
共同
ラウンド

ひまわり会 見回り隊スケジュール

日付	ひまわり会	見回り隊本部	見回り隊本部	備考
10/25	洗濯室・浴室 待合室・机・椅子	待合室・机・椅子		
11/22	1号館 居室・トイレ・洗面 室・キッチン・1号館 センター			
12/27	3号館 居室・トイレ・洗面 室・キッチン・3号館 センター			
1/24	2号館 居室・トイレ・洗面 室・キッチン・2号館 センター			
2/21	2号館 居室・トイレ・洗面 室・キッチン・2号館 センター			
3/28	ユニットA・B 居室・トイレ・洗面 室・キッチン・ユニット A・B			
4/25	3号館 居室・トイレ・洗面 室・キッチン・3号館 センター			
5/23	1号館 居室・トイレ・洗面 室・キッチン・1号館 センター			
6/27	事務室・医務室 事務室・医務室			
7/25	事務室・医務室 事務室・医務室			
8/22	デイケア・リハ センター・リハ センター			
9/26	予備日			

②

多様な視点でラウンド

物品

浴室のボード



空きベッドを利用した
2段物品棚作り

扇風機の風で空中
乾燥。一気に乾く



ひまわり会見回り隊
活動開始

洗濯室の台車



ほ乃ぼの園職員に
加工を依頼

③

新たな腰痛対策

セルフエクササイズ(評価)

腰痛調査「常に痛い」

対象者8名

～からだのゆがみ～
からだのゆがみが生じる生活について

①～③のうち2個以上に該当
A・B・Cのエクササイズを実施

～筋肉の緊張度～
腰周りの筋肉の緊張度について

①または②ができない
B・D・Fのエクササイズを実施

～腹筋力～
30秒間の持続力
測定でA・B・Cを判定

①と②のどちらが何センチあるか確認し
エクササイズの強度を選択する

A. 0～4 cm・・・軽度の筋力
B. 4～7 cm・・・中等度の筋力
C. 7 cm・・・強度の筋力

からだのゆがみ → A B C
筋肉の緊張度 → A B C
腹筋力 → A B C D

※参考資料 厚生労働省 介護業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ

③

新たな腰痛対策

セルフエクササイズ(実施)

ひまわり会
セルフエクササイズ

～からだのゆがみ～

～腹筋力～

～筋肉の緊張度～

1 か月後
個別面談

2 か月目

3 か月目

スタート

ゴール

あと一息

※参考資料 厚生労働省 介護業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ

③ 新たな腰痛対策

腰痛の程度に変化

**7割が改善
感じた**

3か月継続できたか

5割が継続

出来なかった理由

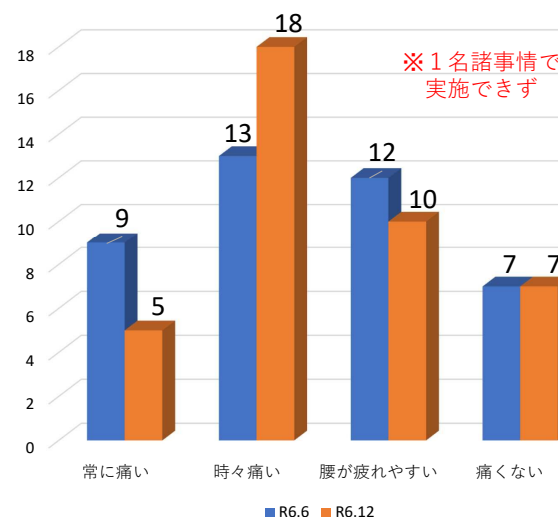
- 時間の確保困難
- ドクターストップ
- 腰痛軽減

- 身体の調子が良くなって楽になりました。
- 内容が多くて大変だった。
- 改善まではいかないけど、やっているときは少しは良いような気がしますので継続することが大事なかなあー！？と思っています。

ほ乃ぼの園と情報共有・見直し

④ 腰痛アンケート

腰痛の程度



セルフエクササイズを実施した
8名のうち**5名**改善

新人職員の**腰痛発症**
無症状の新卒者が発症。
OJTをさらに改善すべき！

**委員会で分析し、
改善を図っていく。**

⑤ まとめ

4年目の取り組み

**技術力
チェッカー育成**

ラウンド

**セルフ
エクササイズ**

お互いの強み・経験で、違った視点からのアプローチができ
『**ケア、情報等の共有・統一**』できた。

腰痛対策の強化(特に新人職員)

リスク抽出の見直し、強化

ご利用者視点での安全なケア



⑤ 最後に

ひまわり畑のように、ひまわり会全体が
同じ方向を向き、手を取り合って取り
組んでいます。困難な道のりが続きますが
全員で力を合わせ

「安全に働ける職場」

「安心安全なケアの提供」

できるよう、これからもノーリフティング
ケアを取り組んでいきます。

