

ようこそ「とさの里」へ

「とさの里」ノーリフティングケアへの取り組み

介護職員の元気、笑顔があってこそ
利用者さんの笑顔があります



第一回 「ノーリフティングケア優良事例表彰」で

とさの里が、優秀賞に選ばれました

令和2年1月31日(日曜日)

高知県立ふくし交流プラザ 2階 多目的ホールにて

高知県が全国に先駆けて推進している「持ち上げない、抱え上げない、引きずらないノーリフティングケア」の普及に向けたフォーラムが開催されました。

その中で、今回初めて「ノーリフティングケア優良事例表彰」が実施されました。

第1回を迎える今回は、令和2年12月1日から12月25日の約1ヵ月間の募集期間中に9件の応募があり、その中から書類審査を経て、5件が選ばれ、「とさの里」は優秀賞に選ばれフォーラムで発表し表彰されました。



「特別養護老人ホームとさの里」のノーリフティングケアが定着するまでと、これからの課題と取り組みについて以下の項目にそって紹介します。

(この内容は「ノーリフティングケアの取り組みと、これからの課題と対策について」の VTR で紹介しています)

◆ノーリフティングケアに向けた取り組み

抱き抱え中心であった介護から、ノーリフティングケアが定着するまでの経過について紹介します。

<項目>

- ① 介護現場職業病の現状
- ② 原因分析と腰痛ゼロに向けた課題
- ③ ノーリフティングケアに向けた勉強会の開催
- ④ 介護機器購入と操作(利用者さん側に立った体験含む)技術習得
- ⑤ 介護現場導入の課題と、定着に向けた取り組み
- ⑥ ノーリフティングケア委員会を設置し、ノーリフティングケアに向けた発信を開始

◆ノーリフティングケアに向けたこれからの課題と対策

ノーリフティングケアは定着してきましたが、腰痛がなくなるわけではなく、新たな課題と対策について紹介します。

<項目>

- ① アンケート分析と更なる課題に向けた取り組み
- ② 今まで行ってきた介護機器使用操作含めた、介護姿勢の分析
- ③ 課題に向けた介護姿勢と機器の操作研修会の開催
- ④ 機器のメンテナンス
- ⑤ 中腰、同一姿勢の負担の軽減に向けた体操の定着
- ⑥ ノーリフティングの思いを一つに、標語の募集

土佐市特別養護老人ホーム「とさの里」

- 従来型で3フロアに分かれ
一般棟が2フロア、認知症専門棟が1フロア
定員 124名 介護職員 54名の施設です。
- 利用者様の内訳は
平均年齢 88.4才、男女比 1:5、平均介護度 3.95です。



社会福祉法人
土佐市社会福祉事業団

土佐市役所前バス停下車、南へ 徒歩 5分



土佐市特別養護老人ホーム「とさの里」は
従来型で 3 フロアに分かれ
一般棟が 2 フロア、
認知症 専門棟が 1 フロア
定員 124 名 介護職員 54 名の施設です。

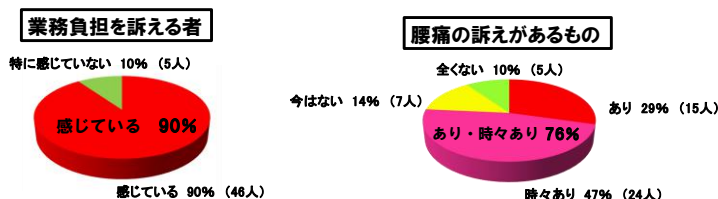
○利用者様の内訳は
平均年齢 88.4 才、男女比 1:5、平均介護度 3.95 です。

— ノーリフティングケアに向けた取り組み —

介護現場職業病の現状と課題

平成29年度腰痛の現状

介護職員の職業病の6割が腰痛といわれている状況下
平成29年当施設(とさの里)のアンケート調査で
業務負担を訴える者が **90%**
腰痛がある、時々あると回答した者が **76%**
早急な業務改善の取り組みを迫られました。



介護職員の職業病の6割が腰痛といわれている状況下

平成29年当施設(とさの里)のアンケート調査で業務負担を訴える者が90%

腰痛がある、時々あると回答した者が76%と、早急な業務改善に向けた取り組みを迫られました。

業務改善に向けた取り組み

業務改善に向けた勉強会を開催し、ノーリフティングケアが介護職員の業務負担軽減だけでなく、利用者様にとっても緊張を抑え、安心、安楽な生活につながることを学びました。



業務改善に向けた勉強会を開催し、ノーリフティングケアが介護職員の業務負担軽減だけでなく利用者様にとっても緊張を抑え、安心、安楽な生活につながることを学びました。

複数のリフト等福祉機器購入

リフト等使用する時間帯は短時間に集中するため、複数のリフト等が必要になります。

リフトが複数あるとリフトを必要とする各居室の近くに置くことが可能になります。



- ◆ 移動式リフト 8台、
- ◆ スタンディングリフト 6台
(ミニリフト3台 スマイル 3台)
- ◆ 他 ロールボード、スライディングボード、
スライディングシート、グローブ等購入

管理職も一丸となり 複数のリフト購入に向け、高知県独自の助成金も活用させていただきながら複数の福祉機器を購入させていただきました。

リフト等使用する時間帯は 短時間に集中するため、複数のリフト等が必要になります。

又、リフトが複数あると リフトを必要とする 各居室の近くに置くことが 可能になります。

複数の福祉機器購入は、ノーリフティングケア定着に大きく貢献しました。

リフト等福祉機器の操作実習

操作の実習は元より、リフト体験することで

利用者様にとっても有効であることを実感しました。



操作の実習は元より、リフト体験することで利用者様にとっても有効であることを実感しました。

介護職員一人一人がリフト等体験することで、ノーリフティングケア導入の大きな自信に繋がりました。

福祉機器使用に対してのテスト実施

テスト実施する目的

- ①使用時の事故予防
 - ②腰痛予防(中腰姿勢等不自然な姿勢のチェック)
 - ③福祉機器使用に対する自信を付ける
- 合格者も間隔を置きフォローアップを行っています。



テスト実施する目的は

- ①使用時の事故予防
- ②腰痛予防(中腰姿勢等不自然な姿勢のチェック)
- ③福祉機器使用に対する自信を付ける

です。合格者も間隔を置きフォローアップを行っています。

入浴場面でのノーリフティングケア達成

中腰姿勢の介助が多く、持ち上げ、抱え上げ中心の入浴場面からリフト、ボード等福祉機器を活用した利用者様を緊張させない安全な移乗と介護職員の腰痛予防目的にノーリフティングケアの取り組みを始めました。

- ①運動機能別 福祉機器の選択
- ②分かりやすいよう図で示した 福祉機器選択シートの作成
- ③浴室レイアウト、動線の変更

統括責任者・PT・機能訓練指導員が3か月間指導に入りました。



入浴場面でのノーリフティングケア達成

中腰姿勢の介助が多く、持ち上げ、抱え上げ中心の入浴場面からリフト、ボード等福祉機器を活用した利用者様を緊張させない安全な移乗と、介護職員の腰痛予防目的にノーリフティングケアの取り組みを始めました。

- ①運動機能別 福祉機器の選択
- ②分かりやすいよう図で示した 福祉機器選択シートの作成
- ③浴室レイアウト、動線の変更

統括責任者・PT・機能訓練指導員が3か月間指導に入りました。

取り組み当初、女性介護職員が「私はもとへ戻らんぜ」の声が聞かれました。

男性職員からは、「時間がかかるきねえ」の声が聞かれましたが動作になれ、利用者様も緊張しなくなるなどにより、時間内に入浴が終わるようになりました。

又、入浴職員メンバーには、いままで抱きかかえのため男性職員が必要でしたが、現在は女性職員だけのメンバーで組めるようになりました。

各フロアで ノーリフティングケア達成

入浴場面でのノーリフティングケア達成経験を、各フロアでのノーリフティングケア達成に生かし取り組みました。

手間がかかる等でリフト導入は思うようには進まず、増して介護職員の少ない朝は困難が多く早朝含めたフロアの指導に2か月間入りました。

- ① 福祉機器が使いやすいよう室内レイアウトの変更
- ② 利用者様の運動機能別居室の変更
- ③ 介護職員動線の変更
- ④ 移動式リフト、ボード等使用しやすいよう設置場所の検討



入浴場面でのノーリフティングケア達成経験を、各フロアでのノーリフティングケア達成に生かし取り組みました。手間がかかる等でリフト導入は思うようには進まず、増して介護職員の少ない朝は困難が多く早朝含めたフロアの指導に2か月間入りました。

指導内容は ① 福祉機器が使いやすいよう室内レイアウトの変更 ② 利用者様の運動機能別居室の変更 ③ 介護職員動線の変更 ④ 移動式リフト、ボード等使用しやすいよう設置場所の検討を行いフロアでのノーリフティングケアを達成しました。

写真を見ていただいてもわかるように、介護職員は落ち着いた表情で利用者さんと向き合っています。以前は、トイレ介助など、下肢の支持不十分な利用者様には介護職員が震える手で力いっぱい支えていました。

利用者様にその一生懸命さが伝わり「すまんねえ」と言われると、介護職員は「かまんかまん、なんちゃあないき」とお互いが力いっぱいの我慢比べになっていました。

年間事故件数の減少

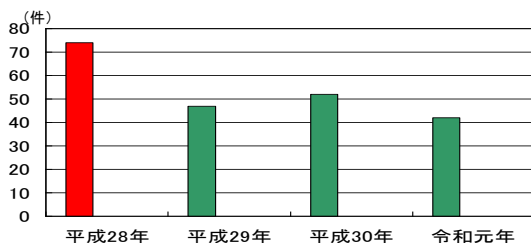
○ノーリフティングケア導入前

平成28年の事故件数 74件でしたが

○ノーリフティングケア導入後

令和元年には(定数 100床から 124床増床)

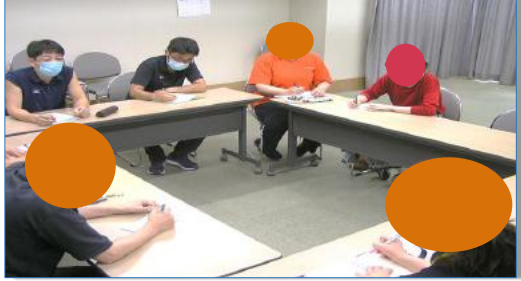
事故件数は 42件と導入前に比べ 44%減っています。



先ほど述べた、風呂の場面でも打撲、傷等が多くあり、ノーリフティングケア導入前 平成 28 年では年間 74 件の事故がありました。ノーリフティングケア導入後令和 2 年には利用者様が 49床増えていますが、事故件数は 42 件とノーリフティングケア導入前の 44% 約半分近くまで減っています。

毎月ノーリフティングケア委員会を開催し 情報交換、意見交換を行っています

現場委員の意見、問題点を吸い上げ
委員会からは提案等 迅速に行うことが出来るようになりました。

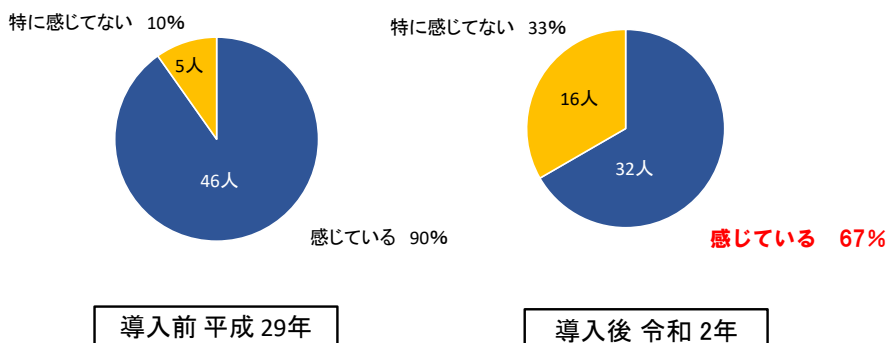


毎月ノーリフティングケア委員会を開催し、情報交換、意見交換を行っています。
現場委員の意見、問題点を吸い上げ委員会からは、提案等 迅速に行うことが出来るよう
になりました。

現在、高知家ノーリフティングマイスター養成研修を施設長はじめ 4 人が終了し、技術教育
リーダー研修を 10 人が受講しています。

— ノーリフティングケアに向けたこれからの課題と対策 —

● 現在、従事している介護業務を行う上で 身体的負担は大きいと感じていますか



ノーリフティングケア導入前に比べ、導入後の令和 2 年のアンケート調査では、業務の負担を感じていないが導入前の 10%から、導入後は 33%と約 3 倍に増えていました。

しかし、業務の負担を感じているが全体の 67%(32 人)あり更なる課題と、対策に向けた取り組みの必要性がありました。

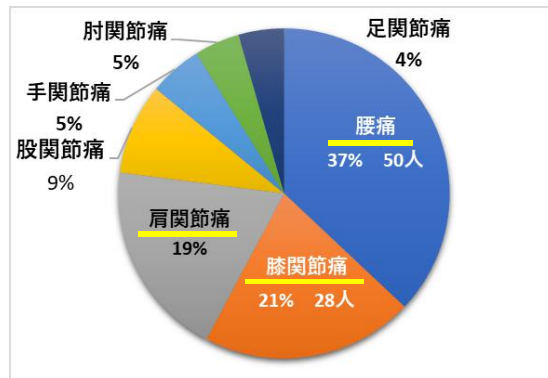
— 腰痛の原因と対策に向けたアンケート調査を以下の内容で実施しました —

腰痛の原因と対策に向けた 腰痛アンケート調査

アンケート回答者人数：介護職員57人（男性27人・女性30人）平均年齢 44歳

- ◆ 痛みの把握と、痛みの箇所と程度
- ◆ どういった介護で痛みが多いか
- ◆ 福祉機器使用時の負担の程度
- ◆ 各自の痛みへの対処と予防

痛みの訴えのある箇所



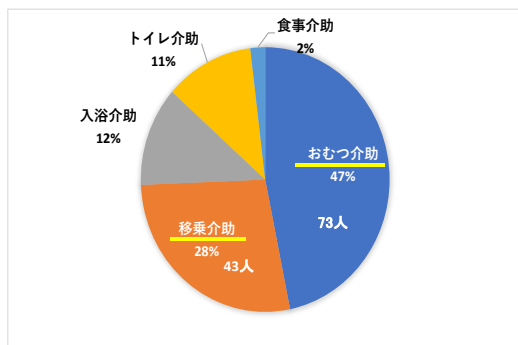
今回の腰痛、膝痛、肩関節痛の結果は、体重のかかる腰・下肢には中腰姿勢での介護動作が、腰部、膝への負担を増大していました。
不自然な姿勢で上肢のみを使っての介護動作は上肢に負担をかけていました。
ホローアップ研修等、体の使い方、前後足、支持面を広くする、体(下半身)を使った上肢の使い方の研修の必要性がありました。

痛みの程度について



痛みについてはすぐに収まる、次の日まで続くことはない人が74%でしたが、いつも痛む人が26%
13人おられ早急な業務内容の分析、対応が求められました。

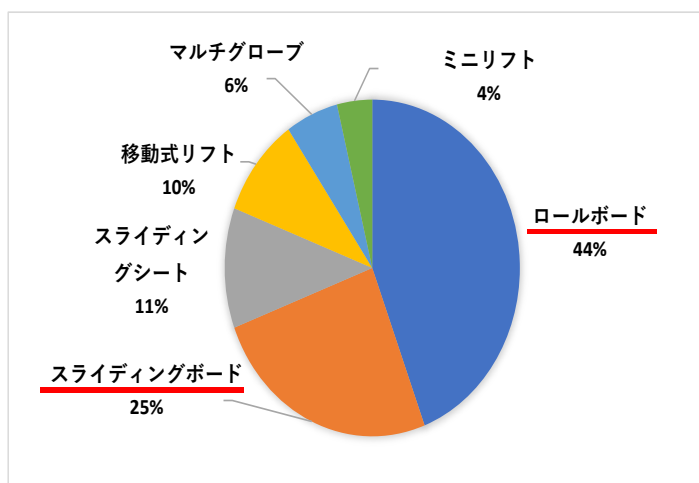
腰への負担を感じている介護動作は



痛みを伴う介護場面で負担の多い順に1.おむつ介助2.移乗介助3.入浴介助とトイレ介助がほぼ同数4.食事介助の順でした。

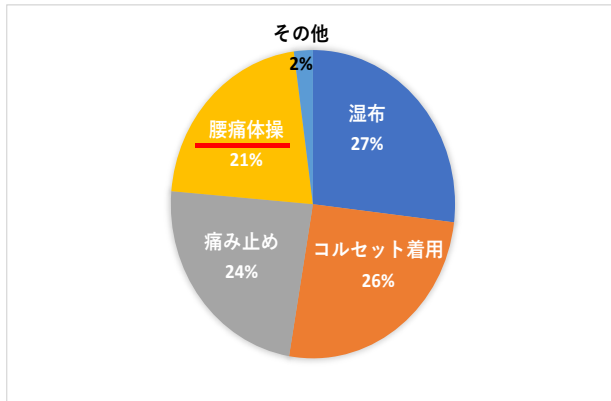
最も負担を感じているのが、長時間の前かがみ姿勢が多いおむつ介助で介護姿勢、業務スケジュールを含めた見直しの必要性がありました。移乗介助、トイレ介助については、利用者さんの機能維持とともに、スライディングボード、ミニリフト等福祉機器の適切な使用を進める必要性がありました。入浴介助について、動き方、動線等これからも見直しが必要と思われるが、今まで最も負担が大きと言われていた入浴介助が12%の負担割合になったのはノーリフトを進めてきた成果と思われる。食事介助は、利用者様の食事介助にあった椅子の高さ調整式、体をひねっての介助にならない回転機能式の椅子の使用が重要となります。

福祉機器使用時の身体への負担



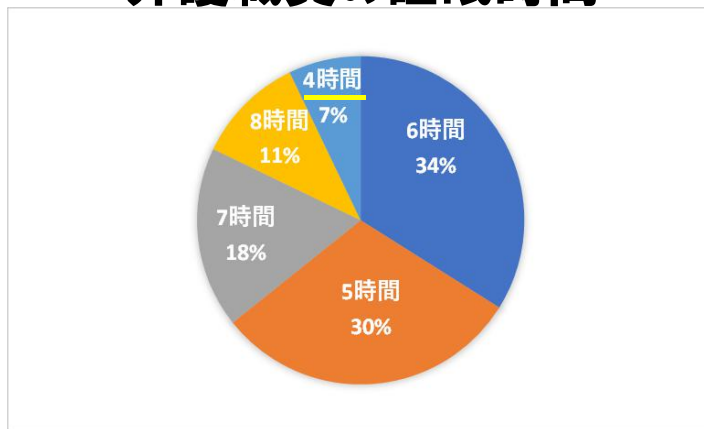
福祉機器使用で負担を感じているのが低い姿勢での使用になるロールボードが44%と、前後足等より一層姿勢の取り方が重要になります。持ち上げることがなく、中腰姿勢の少ない福祉機器(移動式リフト、ミニリフト等)の使用は負担が4%-10%と負担の軽減が来ています。

職場で行っている痛みへの対応



職場内での自己対応として湿布、コルセット、痛み止めそれぞれ 20 人前後の方が使っていました腰痛体操については 21%(20 人)で腰痛予防に向け全員に広める必要があります。

介護職員の睡眠時間



回答をいただいた、睡眠時間は 5-6 時間が最も多く全体の 64%で 56 人の平均睡眠時間は 5.9 時間でした。

仕事をしている社会人の睡眠は、平均が 6 時間と言われておりほぼ同数でした。

睡眠不足は疲労の蓄積と共に、痛みの過敏性を高めます。元々死亡リスクの少ない睡眠時間は 7 時間とも言われており今後とも適切な睡眠時間確保に努めなくてはなりません。

—腰痛の原因と対策に向けたアンケート調査の結果をもとに、これからの取り組みを進めてゆきました—

アンケートの分析でも述べたように腰の負担を訴える介護動作は、おむつ介助、移乗介助、入浴介助の順で、介護機器ではロールボード、スライディングボードの順でした。身体の痛みでは腰部、膝、肩の順でした。いずれも低い姿勢での介護動作、体の使い方の再研修、移乗介助では適切な介護機器使用と操作が出来ているか又、中腰姿勢は元より同一姿勢が長くならない様姿勢を変える、体操の定着等の取り組みを行いました。

腰痛ゼロに向けた これからの取り組み

- ◆ 中腰姿勢をとらない介護姿勢と体の使い方のフォローアップ研修
- ◆ 利用者様に応じた介護機器の選択と定期的な介護機器のメンテナンスを行う
- ◆ 腰痛体操等、業務の中に組み込んでゆく
- ◆ 腰痛予防啓蒙活動、標語の取り組み

介護姿勢と体の使い方のフォローアップ研修



身体に負担をかけない福祉機器の使い方の再研修



身体の使い方では、支持面を広くした前後(左右)足を取り、体全体を使った上下肢の動かし方を習得します。同一姿勢を長くとらず姿勢を変える事を徹底しました。

肩、腰、膝に負担をかけない福祉機器の使い方では移動式リフト等の操作は体をひねり腰、膝に負担をかけることがないように、直線的な動きで出来るよう車椅子、ベッドのセッティングをおこないました。

福祉機器の定期的メンテナンスを行うことにより 体への負担軽減につなげる



メンテナンスを怠ると真直ぐ進まない、重いなど腰、膝、肩等への負担に繋がります。
ネジ、部品の脱落は、操作のみならず利用者様の危険につながります。

福祉機器の定期点検簿

- 福祉機器、移動式リフト、ミニリフト・スマイル等、定期的な点検を行い、スムーズな機器使用は体への負担を少なくしています

項目名	点検箇所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
電源関連	電源コードの断線、破損はないか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	電源コードを挿した時、通電ランプ、又は充電ランプがついているか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	リモコンコードの断線、破損はないか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	リモコン、上下押したとき作動するか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	リモコン作動時、モニター画面は起動しているか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
リフト本体部	充電後、バッテリーは充電されているか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	本体、ハンガー部のネジのゆるみはないか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	本体、ハンガー部のネジの抜けはないか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	異音などがつき、異音、破損はないか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ハンガー、リフト本体のジョイントの動きは良いか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
車輪	前後の車輪は固定されているか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	片立ちすることなく、直進移動できるか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	車輪は回転しているか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	車輪に髪の毛、異物が挟まっているか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	車輪ががたがるなどの状態はないか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
スリッパ	生地のはずれ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	生地のはずれ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	使用時のキズは少ないか	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

○ : 異常なし ◯ : 点検済 △ : 使えるが問題あり × : 修理必要

点検箇所がぬかることが無いよう福祉機器の点検簿を作り定期的に点検を行っています

介護現場での中腰姿勢の解消

「介護現場での工夫」



介護現場で無理な姿勢にならないよう腰への負担軽減の工夫の紹介をします。

食事介助用回転椅子



食事介助では、介助者が身体をひねっての食事介助になりやすく、腰を痛める原因になります。回転椅子を使うことで正面に向きやすく腰への負担軽減ができます。

スーパーのカート利用して中腰姿勢解消



スーパーマーケットから頂いた、カート利用し中腰にならず、食事の準備ができてい

ラップの芯を利用した、中腰姿勢解消



ブレーキにサランラップの芯をかぶせることで、利用者様がブレーキ操作をしやすだけでなく介護職員も中腰にならずブレーキ操作ができています。

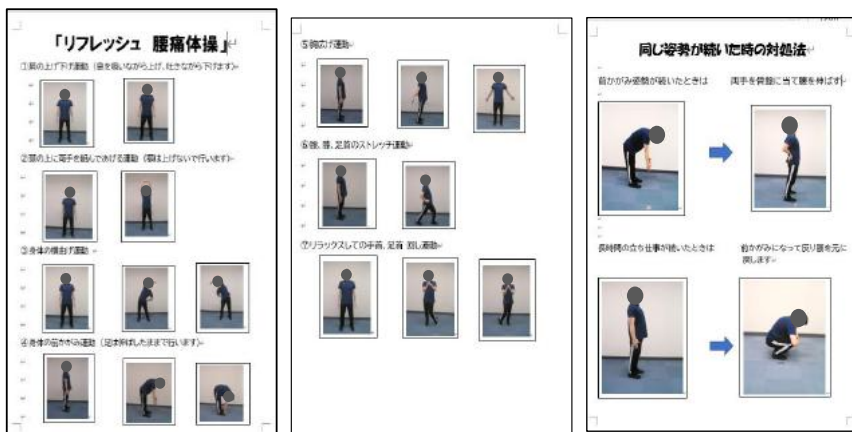
よく使う物は取りやすい位置に



よく使う介護用品は、中腰にならず取りやすい場所に置くようにしています。

腰痛体操は 21%の職員しか行っておらず、短時間で可能な体操(3分弱)を提案し又、同一姿勢が長くならないよう姿勢をかえるストレッチ体操も行っています。

腰痛予防体操の定着



—ノーリフティングケア推進に向け、心を一つに取り組む
啓蒙活動として、標語募集を行っています—



介護職員の元気、笑顔があってこそ 利用者様の笑顔があります

これからも腰痛ゼロ、働きやすい 生きがいを持てる
職場作りへ 今後も努力して行きます。



最後までご覧いただきありがとうございました。

利用者様の生活は元より、これからも腰痛ゼロ働きやすい生きがいを持てる職場作りへ努力してまいります。

これからも宜しくお願いします。



この写真は利用者様と、介護職員が一緒に作った神社の写真です。
元氣でご家族との面会、お花見、秋祭り等が出来ることを願って作りました。