

# ノーリフテイニングケア

～御利用者と職員に  
やさしい介護を目指して～

愛媛県

社会福祉法人 恩賜財団 済生会松山老人保健施設にぎたつ苑

◎ 森本 英奈(介護福祉士) 佐伯 悠(介護福祉士)

田尾 敦彦(介護福祉士)

鎌田 尚希(作業療法士)

山本 昌也(施設長)



# 済生会学会 COI 開示

発表者名：◎森本 英奈 佐伯 悠

演題発表内容に関連し、発表者全員について開示すべきCOI 関係にある企業などはありません。

# 施設紹介

## 老人保健施設にぎたつ苑

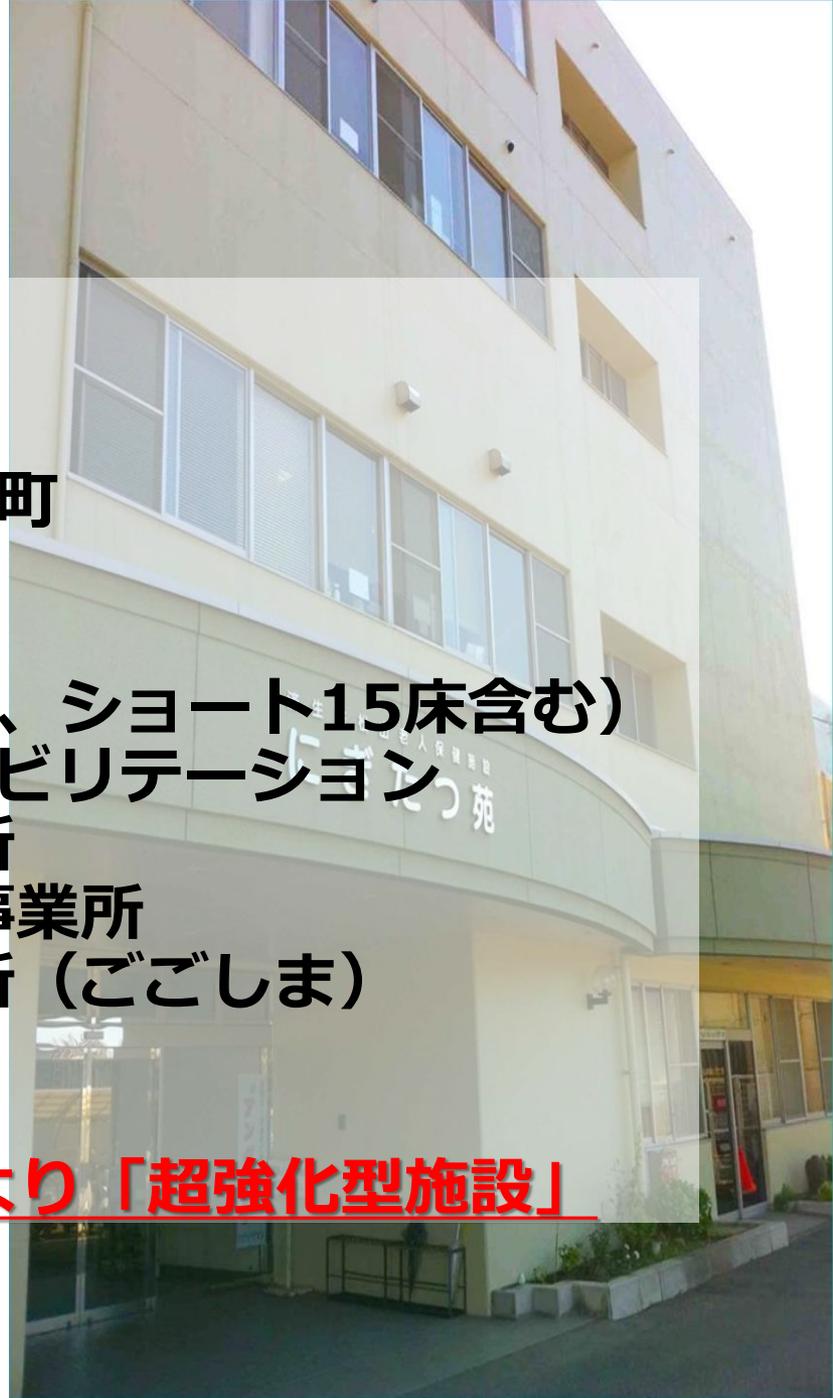
所在地  
開設  
併設  
定員

愛媛県松山市山西町  
平成4年5月  
済生会松山病院  
80床（3フロア、ショート15床含む）

- 通所/訪問リハビリテーション
- 訪問介護事業所
- 居宅介護支援事業所
- 通所介護事業所（ごごしま）



**★H30.5月より「超強化型施設」**



## はじめに(現状)

- 様々な身体介助を行う中で、御利用者・職員の身体への負担が大きい（要介護3以上が75%）
- 腰痛を抱えている職員が多い（腰痛あり45%）
- 介助を受けるたびに緊張されている御利用者様がいる（筋緊張亢進→拘縮）

福祉用具・機器  
導入してるけど...  
使ってないなあ...



勉強会にも  
参加してるけど...

# 実施に至る経緯

▶ 負担のない介護を目指し、研修会等に参加し、福祉機器導入を検討していた。

▶ 令和元年6月

「愛媛県ノーリフティング普及啓発モデル事業」対象施設となり、約半年間（7～2月）取り組んだ経過を報告します。



# 目標

- ▶ **腰痛に関するアンケート(職員)を実施し状況把握を行い改善を目指す**
- ▶ **介護を受ける側と介護する側双方の負担軽減(腰痛・筋緊張等)と介護の質の向上を目指す**
- ▶ **移乗ボード、シート、リフトを各階に導入**

# 方法①（アンケート、研修会）

## ▶ アンケート(職員)

①現在の腰痛の状態

②福祉用具・機器使用することによる職員・御利用者の変化

③福祉用具・機器を導入による身体の変化

④業務の前・中・後等に体操・ストレッチをしているか等のアンケートを実施

## ▶ 「抱えない介護チーム」 設立

## ▶ 研修会

実施前研修会の様子



## 方法② 用具・機器の導入



**ターンテーブル**  
各階1台(2万4千円)



**フレックスボード**  
各階1台(5万8千円)



**イージーグライド**  
各階2台(2万3千円)



**移座えもんシート**  
各階S・M



**床走行式リフト**  
各階1台(20~30万/台)



**脚分離型シート**  
各階S・M(各階1枚ずつ)

# 経過① (定期的な研修会と練習)

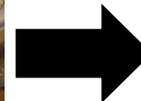
研修会の様子  
(フレックスボード)



練習の様子  
(リフト)



実際に使用している様子  
(ターンテーブル)



# 経過② (体操・ストレッチ)

業務前や業務の間で腰痛予防体操を実施

「これだけ体操」東京大学 東大病院

腰痛を 予防 改善 するセルフケア

## これだけ体操

腰を反らす

これだけ体操

重要!

こんなとき

座り作業で前かがみが続いたとき、重い荷物を持ったあとなど



骨盤を押し込むイメージ

膝はできるだけ伸ばす

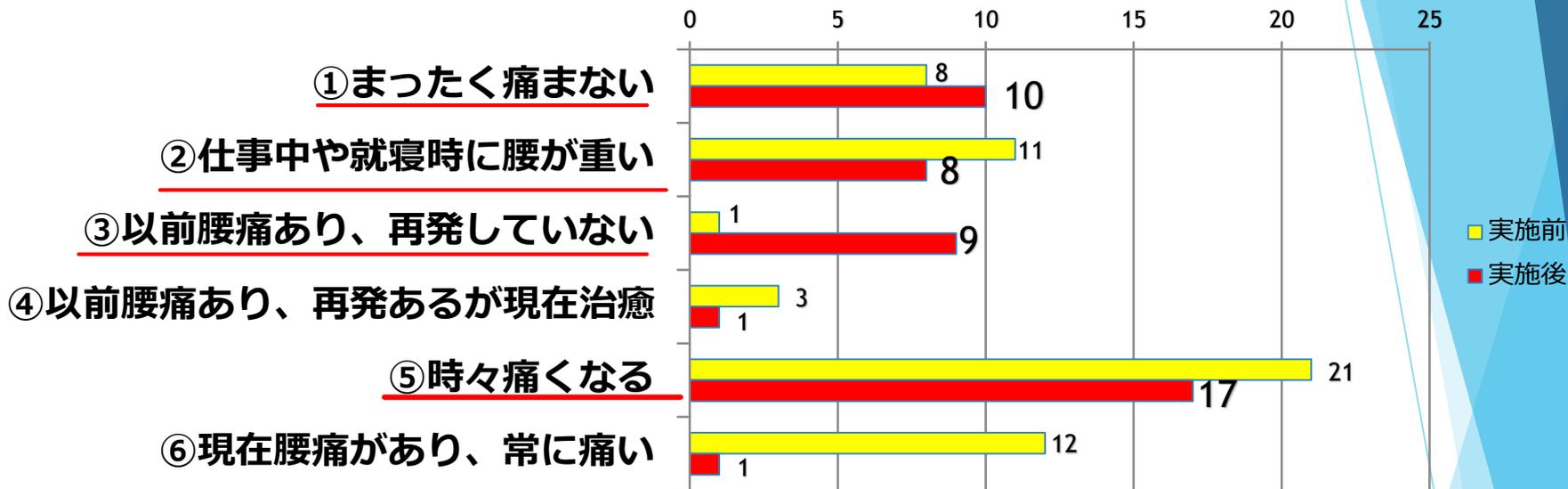


- ① 足を肩幅よりやや広めに開き、両手を支点到腰にしっかり反らす。
- ② 息を吐きながら最大限に反らした状態を3秒間保つ(1~2回)。

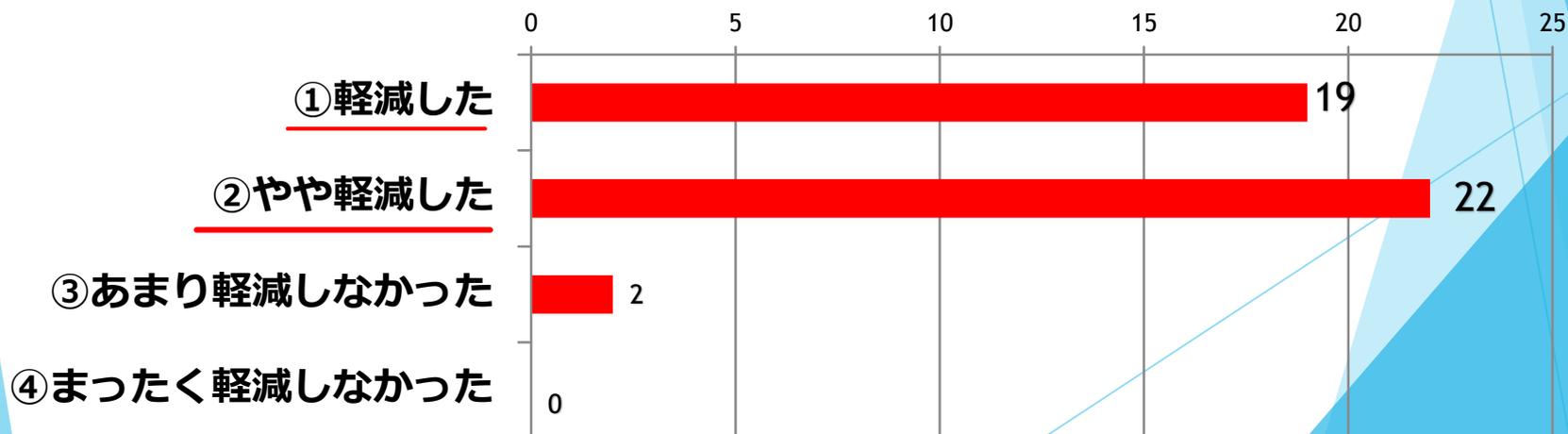
腰をしっかり反らして髄核のずれを戻すイメージ

# 結果① (アンケート)

## ▶ 導入前と比較して現在の状況(腰痛)について？



## ▶ 福祉用具機器を導入したことによって、身体的負担は軽減したか？



# 結果①（アンケート）

## ▶ 職員や御利用者に変化はありましたか？

①腰痛や肩こりが起きにくくなった

②大きな力を出さなくても介助が出来る様になった

③介護事故が起りにくくなった

④気持ちに余裕を持って介助ができるようになった

⑤どの職員が介助をしても、同じ質の介助ができるようになった

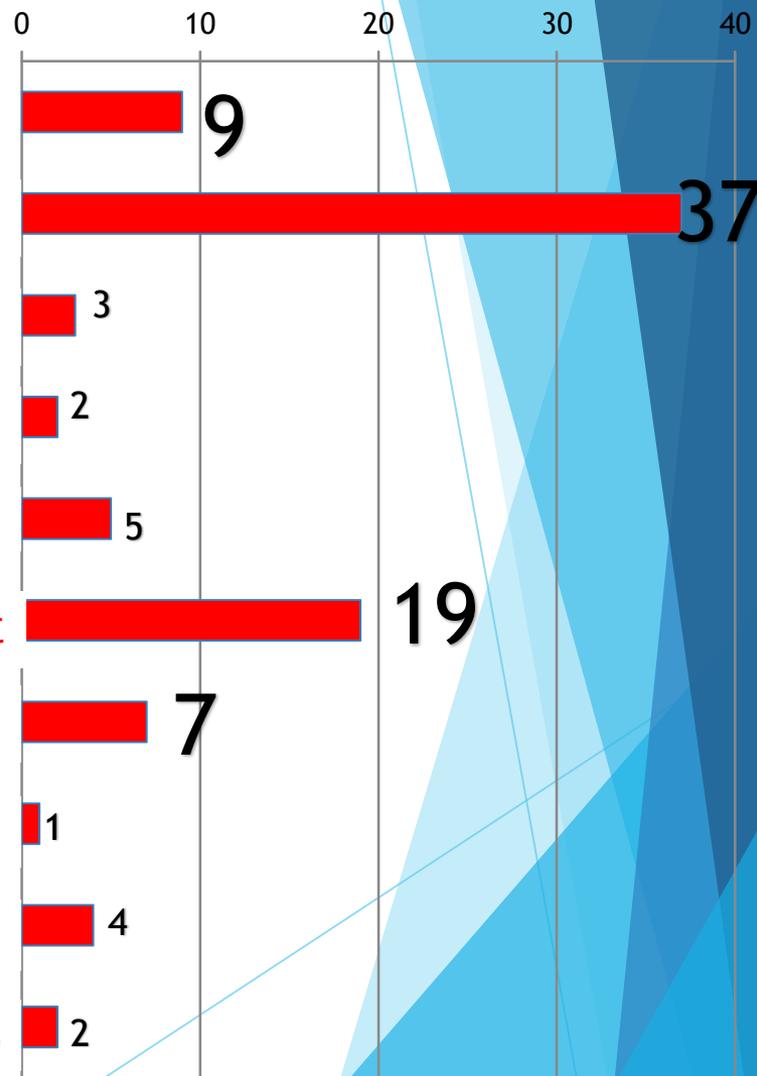
⑥利用者が安全な移動、移乗ができるようになった

⑦個々に合った用具を使い細かい介助が行える

⑧腰痛によって休職や転職、退職を考えたりしなくなった

⑨高齢になっても、今の仕事を続ける事が出来ると思う

⑩その他



## 結果②（御利用者の声）

- 車椅子への移乗(イージーグライド使用)

→ご自分の少しの動きと介助で「上手に滑って楽に車椅子に乗れたよ。」

- トイレへの移乗(ターンテーブル使用)

→足の踏みかえの難しい御利用者

「まだ、少し怖いけど簡単に回ったね。楽にできた」

- 車椅子への移乗(リフト使用)

→発語の難しい方であるが、いつも移乗時筋緊張が激しく移乗が難しい方は筋緊張がなく楽に車椅子へ移乗ができた。



# まとめ

- ▶ アンケート→双方の身体的負担の軽減を図ることができた。
- ▶ 移乗ボード、シート、リフトなどを各階に導入→これまで複数で介助していたが、（他職員の所在や時間に関係なく）一人で介助する事が可能となった
- ▶ 御利用者の身体機能に即した介護技術や適した道具・機器を使用した介護を提供→御利用者のペースで介助ができるようになった
- ▶ 介護を受ける側と介護する側双方の負担軽減(腰痛・筋緊張等)と介護の質の向上を目指す→福祉用具・機器を導入することで、双方の身体的負担の軽減に繋がり、介護の質の向上に繋がったと思われる。

# ご清聴ありがとうございました

だんだん(ありがとう)

伊予弁



マスコットキャラクター：にぎたつこ