

どの事業所を利用して頂いても
ノーリフティングケア
を提供できる法人を目指して

介護老人保健施設 ピアハウス高知

医療法人恕泉会 内田脳神経外科

腰痛予防対策推進委員会 加賀野井 博美





職員数
約1100名



内田脳神経外科

すこやかな杜

もみのき病院

医療法人
恕泉会

医療法人
治久会

ピアハウス
高知

あじさいの里

社会福祉法人
ふるさと会

めだか園

学校法人
日吉学園

風花の里

ヘリオス

もみのき
幼稚園

とさ自由学
校

はるの
ガーデン





診療所(19床): 脳神経外科・内科・リハビリテーション科

内田脳神経外科

医療法人
恕泉会

ピアハウス高知



介護老人保健施設(50床)

連携強化
2021年度からは合同の
腰痛予防対策委員会を
発足



ノーリフティング取り組みの経緯

2016年からノーリフティング技術の向上に取り組むが胸を張って
「**ノーリフティングは定着しています**」と言えだしたのは2020年11月

- 2019年 ノーリフト®ケアマネジメントマニュアル、ノーリフト®ケア実践ケアマニュアルを
参考に組織を整え、腰痛予防推進委員会を発足
リースにて、スタンディング型車いす、床壮行式リフト、据置レール式リフトを導入
- 2020年 管理職はマネジメントができるようにノーリフティングマイスター養成講座を受講
ケア現場のリーダー、リハスタッフはノーリフティング技術リーダー養成講座受講
高知県の事業所評価シートを活用し、実施できているレベルとなる
- 2021年 居宅介護支援事業所が高知県の優良事例に選ばれる
腰痛予防対策推進委員会を合同開催とする



介護老人保健施設ピアハウス高知の概要

【基本理念】

私たちは「こころ」を動かし「思いやり」を言葉と行動で示した介護を目指します
ひとりひとりの幸せに寄り添い、生きがいと笑顔あふれる生活の実現をサポートします

5F 通所リハ18名 ・ プール

4F 入所(認知症専門25名)

3F 入所(一般25名)

2F リハビリ室・通所リハ33人

1F 食堂・通所リハ人27人

地下1F 休憩室・浴室

施設区分 : 超強化型(要介護4~5 35%以上)

別棟 グループホーム9人

別棟 ヘルパーステーション

別棟 居宅介護支援事業所

別棟 地域包括支援センター

職員数:135名

入所 50名(ショートス含む)通所リハビリ 78名(3ユニット)

内田脳神経外科の概要

【基本理念】

「恕」とは思いやり、慈しみを意味します。すなわち思いやり、慈しみの気持ちが泉のように溢れる心で患者様や利用者の方々に接していくことを全職員の心構えとしています。

3階 入院・通所リハ30名

2階 入院(2・3階で19床)

1階 外来診療

別棟 通所介護30名

別棟 通所介護12名

別棟 訪問看護

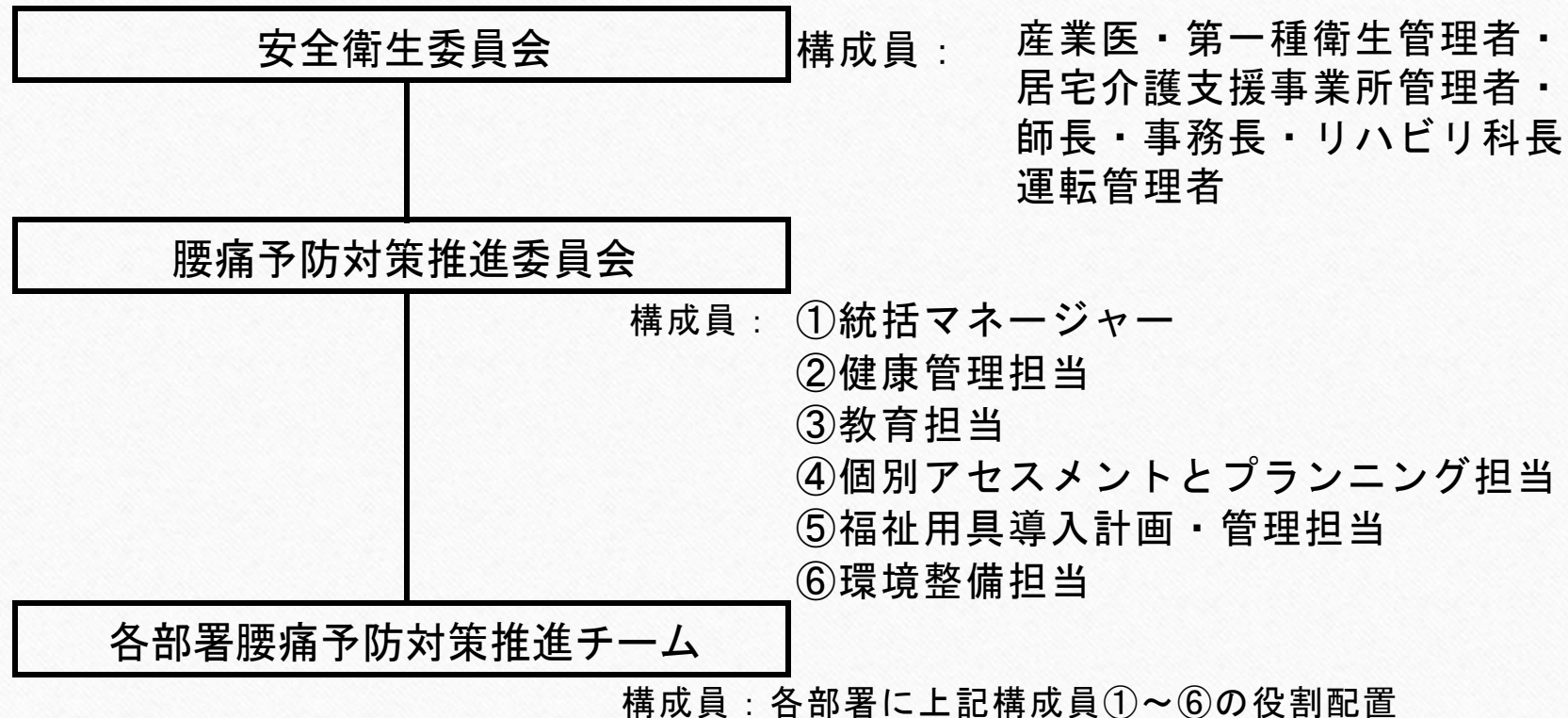
別棟 訪問リハビリ

職員数:147名



ノーリフティング実施の組織体制

- 安全衛生委員会に属する腰痛予防推進委員会として活動
- 腰痛予防対策推進委員会を1つに(診療所・老人保健施設)



腰痛予防対策推進委員会を合同にした背景

内田脳神経外科へ入院、退院後は同法人内のサービスを利用する方や内田脳神経外科の訪問リハビリとピアハウス短期入所、通所リハビリを利用する方等、双方の事業所を利用する方がいるが「シームレスな連携ができている」とは言えない現状があった。

利用される方の24時間365日の生活を考えると、ケア方法が統一されている、課題が共有されている、ということが大切。

介護職の確保が難しいため、双方の事業での応援や異動があり、教育や業務手順が同じであることが働きやすさに繋がる。



1回目の腰痛予防対策推進委員会:キックオフ



委員会を合同で実施する
目的の共有
取り組んでいくこと
各々の役割について説明



腰痛予防対策委員会を合同にした背景 ⇒委員会での1年取り組む内容

シームレスな連携ができるために、

1. アセスメント・プランニング用紙を見直し、統一し、活用できている状態へ
2. 内田脳神経外科・ピアハウス高知の福祉用具を一括管理して、不足を補い合い、また、購入やレンタルパックの利用を含め検討し、現場が使いやすい環境をつくる

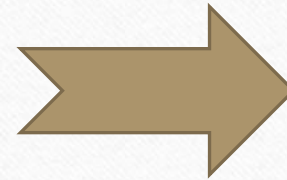
腰痛予防はチーム、そして職員自らが実施できるために

3. 現場の「腰痛を予防しよう」という気持ちを引き出す



1. アセスメント・プランニングシートの作成・活用

アセスメント・プランニングに用いるシートは各事業所ごとで異なったものを使用していた。同じ利用者でも利用する事業所が違えば、ケア方法が異なることも多かった。
例) 同じ利用者の同じケア場面なのにボードで移乗ケアを実施している事業所と人力で実施している事業所がある



アセスメント・プランニングシート(短期入所)									
氏名	内田ピア子 様 担当			R3年〇月〇日					
ADL	本人の身体機能	備考、特記事項、使用している用具等		在宅でのケア方法	今後実施していくケア		理想的なケア		
コミュニケーション	短文理解可 表情やジェスチャーで 意思表示あり								
ベッド上の動き	全介助	可能な動作	使用している福祉用具	スライディングシート使用してベッド上での移動を行う	1～2時間毎に圧抜きする		1～2時間毎に圧抜きする 足底への荷重 骨盤、体幹の回旋の促し		
			除圧マット マルチグロープ		使用していく福祉用具	除圧マット マルチグロープ	理想となる福祉用具	スライディングシート	
寝返り	全介助	可能な動作	使用している福祉用具	スライディングシート使用してベッド上での寝返りを行う	1～2時間毎に圧抜きする		1～2時間毎に圧抜きする 足底への荷重 骨盤、体幹の回旋の促し		
			除圧マット マルチグロープ		使用していく福祉用具	除圧マット マルチグロープ	理想となる福祉用具	スライディングシート	
起居	全介助	可能な動作	使用している福祉用具	ベッド背上げ機能使用し、坐位へ	ベッド背上げ機能使用し、坐位へ		継続		
			背上げ機能付きベッド		使用していく福祉用具	背上げ機能付きベッド	理想となる福祉用具	継続	
坐位	全介助	可能な動作	使用している福祉用具	前方へ崩れ防止のため、姿勢調整を行う。圧分散する。	前方へ崩れ防止のため、姿勢調整を行う。圧分散する。		継続		
			ティルトリクライニング車椅子		使用していく福祉用具	ティルトリクライニング車椅子	理想となる福祉用具	継続	
起立	全介助	可能な動作	使用している福祉用具	在宅では必要な福祉用具がない為、実施せず	スカイリフトやスタンディング車椅子を使用しての足底荷重、体幹や下肢の可動域確保		継続		
		足底接地可能			使用していく福祉用具	スカイリフト スタンディング車椅子	理想となる福祉用具	継続	
移乗	全介助	可能な動作	使用している福祉用具	自宅では妻の介助 スムーズな導入が困難であったが、現在は使用できている。	手足の位置や姿勢に注意 徐々に姿勢保持や下肢の支持が困難になってきている為、リフトへの移行検討時期		床走行式リフトを訪問リフトと連携し、自宅への導入をすすめている		
		ベッド柵を押さえること可能 足底接地可能	トランスファーボード		使用していく福祉用具	トランスファーボード	理想となる福祉用具	床走行式リフト	
歩行	実施しない	可能な動作	使用している福祉用具						
					使用していく福祉用具		理想となる福祉用具		
トイレ動作	全介助	可能な動作	使用している福祉用具	自宅ではベッド上オムツ介助	尿失禁あるが、午前中はゆっくり便座に座り、排便を促す。		午前、午後1回ずつ便座に座り、排便を促す		
		スカイリフトの持ち手を押さえること可能			使用していく福祉用具	スカイリフト	理想となる福祉用具	スカイリフト	
入浴	全介助	可能な動作	使用している福祉用具	通所リハビリにて					
			特殊浴槽 床走行式リフト		使用していく福祉用具	特殊浴槽 床走行式リフト	理想となる福祉用具	特殊浴槽 床走行式リフト	

➤ 新たにシート作成し統一化

1. アセスメント・プランニングシートの作成・活用

➤ 新たにシート作成し統一化

Aさん 要介護5 妻と2人暮らし

利用されている介護サービス
ピアハウス高知

- ・ショートステイ
- ・通所リハビリ
- ・24時間ヘルパーステーション

内田脳神経外科

- ・訪問リハビリ



ケアの成果を大きくするためには、シームレスな連携が必要

3. 現場の「腰痛を予防しよう」という気持ちを引き出す ラウンドチェックシートの見直し①

ラウンドチェックシート

 ①整理整頓はできている?
②安全に働けている?
③身体の使い方は大丈夫?

実施日： _____
部 署： _____

① 環境整備

ケアや作業時に足元に危険なものは無く、作業環境は整理整頓できている

☐ 整理整頓できている ☐ 改善必要

身体を捻じる動作や中腰にならずにケアや作業できる環境が整っている

☐ 整っている ☐ 改善必要

② 安全性

思いものを抱えたり持ち上げたりすることなく、業務ができている

☐ 抱え上げ持ちあげ無し ☐ 改善必要

女性：体重50kgなら12kgまで

滑る、支持物が無い不安全な場所は無く、安全に業務ができている

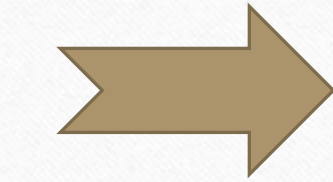
☐ 安全な環境である ☐ 改善必要

③ 知識・技術

力任せなケアや作業、中腰の持続はせず自身の姿勢管理、体重の移動や用具の使用ができている

☐ 身体が守られている ☐ 改善必要

*改善必要な項目は期日を決めて対策を実施すること（基本は3日以内）



- チェックは双方
- 項目を具体化

腰痛予防ラウンドチェックシート

目的：腰痛にならない安全な職場環境となるためにリスクを発見し解決できるチームとなる

実施日： _____ 部署名： _____ 記載者： _____

皆さんの所属する部署は腰痛予防の実践はできていますか？
以下のチェックリストを3段階で評価してみましょう。

○：できている △：やや不十分（一部はできている） ×：できていない

* 真目には斜線をいれてください

項目	設 問	自己	委員会
環 境	1 足元が安定する靴を着用している		
	2 服装は伸縮性のある動きやすいものを着用している		
	3 作業がしやすいように環境は整理整頓されている		
	4 5kg以上の頻繁に出仕入れする物は低い位置や高い位置に置いてはならない		
	5 寒冷又は高温な環境にならないように温度調節、換気ができている		
	6 床面は滑りやすい環境にならないよう管理されている		
	7 足元の安全が確認できるような環境が整っている		
	8 中腰や捻じれ姿勢のまま作業をするような環境がないよう空間は確保できている		
	9 台車やキャリーは使用しやすい位置に準備できている		
作 業 姿 勢 ・ 動 作	10 立位での作業姿勢は中腰や捻じれ姿勢の持続になっていない		
	11 椅子座位での事務作業は不良姿勢の持続とはならない		
	12 食事介助の姿勢は中腰やねじれ姿勢の持続になっていない		
	13 移乗介助の際には抱え上げ持ち上げ介助は行っていない		
	14 引きずりにならないようにグローブ、シートの活用ができている		
	15 持ち上げにならないように必要な方にはリフト、ボードが使われている		
	16 福祉用具活用時の姿勢は中腰や捻じれ姿勢の持続になっていない		
	17 トイレ、P・トイレでの排泄介助姿勢は中腰や捻じれ姿勢の持続にはならない		
	18 オムツ交換の際は、ベッド高さを調整し中腰や捻れ姿勢にならないようにしている		
	19 更衣介助時の姿勢は中腰や捻じれ姿勢の持続になっていない		
	20 入浴介助時の姿勢は中腰や捻じれ姿勢の持続になっていない		
	21 口腔ケア介助時の姿勢は中腰や捻じれ姿勢の持続になっていない		
	22 歩行介助時の姿勢は中腰や捻じれの持続姿勢になっていない		
	23 掃除機やモップをかける際には中腰や捻じれ姿勢の持続にならないようにしている		
	24 食器や雑巾等を洗う際には中腰や捻じれ姿勢の持続にならないようにしている		
	25 同姿勢の持続の際にはブラマイゼロ体操を実施できている		
【個人コメント】		【委員会コメント】	

3. 現場の「腰痛を予防しよう」という気持ちを引き出す ラウンドチェックシート活用手順の見直し②

目的：腰痛にな

実施日
皆さんの所属す
以下のチェック

○：で
* 項目には斜

項目	自己	委員会
1 足元が安		
2 服装は作		
3 作業がし		
4 5kg以上		
5 寒冷又		
6 床面は		
7 足元の		
8 中腰や捻		
9 台車やヤ		
10 立位での		
11 椅子座位		
12 食事介助		
13 移乗介助		
14 引きずり		
15 持ち上げに		
16 福祉用具活用時の姿勢は中腰や捻じれ姿勢の持続になっていない		
17 トイレ、P-トイレでの排泄介助姿勢は中腰や捻じれ姿勢の持続になっていない		
18 オムツ交換の際は、ベッド高さを調整し中腰や捻じれ姿勢にならないようにしている		
19 更衣介助時の姿勢は中腰や捻じれ姿勢の持続になっていない		
20 入浴介助時の姿勢は中腰や捻じれ姿勢の持続になっていない		
21 口腔ケア介助時の姿勢は中腰や捻じれ姿勢の持続になっていない		
22 歩行介助時の姿勢は中腰や捻じれ姿勢の持続になっていない		
23 掃除機やモップをかける際には中腰や捻じれ姿勢の持続にならないようにしている		
24 食器や雑巾等を洗う際には中腰や捻じれ姿勢の持続にならないようにしている		
25 同姿勢の持続の際にはプラマイゼロ体操を実施できている		

【個人コメント】

【委員会コメント】

自己

・ まずは自部署で評価してチェックシートへ記載

委員会

・ 自己評価したシートに委員会の評価を記載

すり合わせ

・ 双方の評価に差がないか確認して、改善活動へ

まだまだ計画中

腰痛健康調査後の腰痛保持者への対応はもちろんであるが、予防として「日頃から身体づくりが実施できている」という状態となるように、デイの機器を活用する施設内でトレーニングジムを開設していくように計画中。

1人では継続できなくても仲間がいれば継続できるため、組織全体で腰痛にならない身体づくりを実施したい。

職場の労働安全衛生の取り組みには終わりは無い。

