

# 和気あいあい ノーリフティングケア

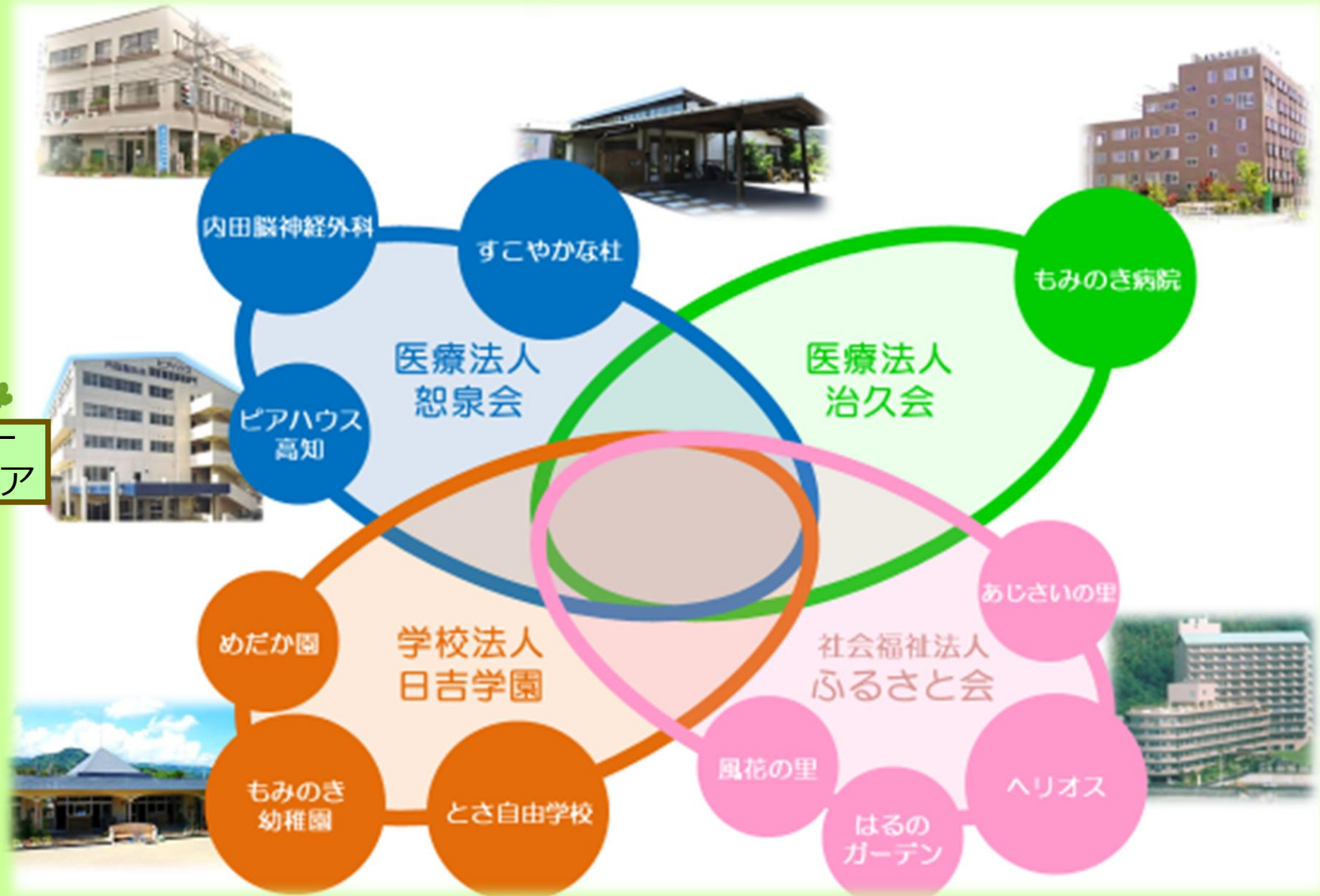
介護老人保健施設ピアハウス高知  
24時間ヘルパーステーションピア  
蛸子 佳代



# 1.法人紹介



24時間ヘルパー  
ステーションピア



## 2.施設紹介



介護老人保健施設 ピアハウス高知

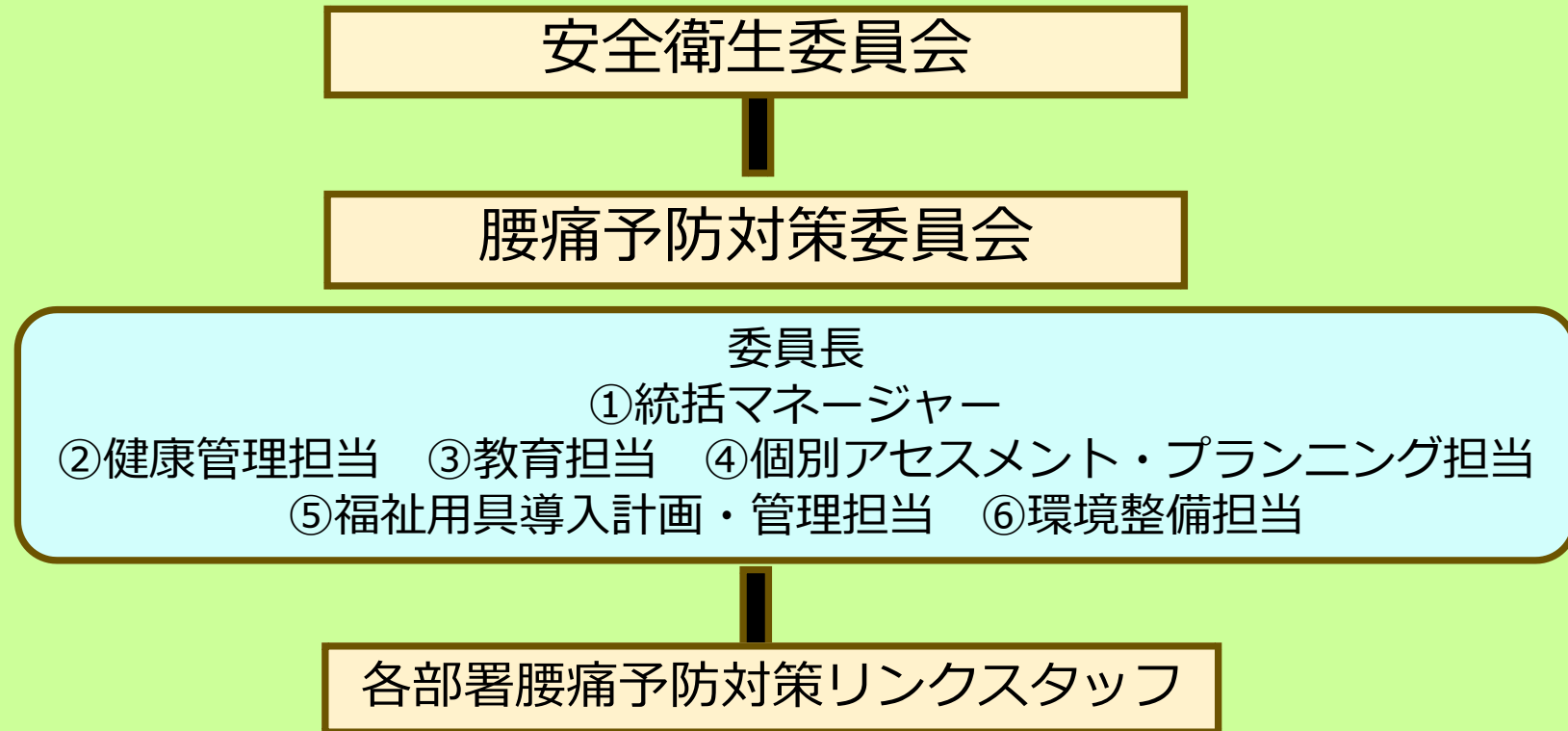
### 3.事業所紹介

- 老人保健施設ピアハウス高知に併設
- 24時間対応
- 身体介護：生活援助 = 7：3
- 障害：介護保険 = 2：1
- 職員数 15名
- 平均年齢 54歳
- マイスター研修修了者 4名

## 4. ノーリフティングの取り組み

- 2019年法人主催の研修を受けて取り組みを始める
- マイスター研修を受講し、掃除道具の見直しをする事から取り組みを開始した
- 毎年マイスター研修を受講
- 2024年よりケアマネや契約時にノーリフティングケアを掲げている事業所であることを伝える

# 組織体制



ピアハウス高知 ヘルパーステーションピア 腰痛予防対策役割

- ①統括マネージャー：蛸子
- ②健康管理担当：川内
- ③教育担当：山崎
- ④個別アセスメント・プランニング担当：西山
- ⑤福祉用具導入計画・管理担当：濱田
- ⑥環境整備担当：筒井、橋田

# 目標設定シート

<b>大目標</b>	腰痛保持者全員が腰痛を軽減。体幹筋力の強化。	令和8年3月31日 までに達成する！
------------	------------------------	-----------------------

2月の取り組み		提出日:統括の会
1月の取り組み	利用者宅・事務作業中・詰所内にて腰に負担がかかるところはないか、再度話し合いを行う	提出日:統括の会
12月の取り組み	体幹チェックを行う。詰所会にて職員全員を調べる	提出日:統括の会
11月の取り組み	自身の姿勢の見直し。記録記入時・パソコン作業中・バイク運転時の姿勢を正していく	提出日:統括の会
10月の取り組み	空き時間や自宅で行えるストレッチを考え、張り出す	提出日:統括の会

<b>中目標</b>	負担のかからない動きができるように環境を整えていく	令和7年9月30日 までに達成する！
------------	---------------------------	-----------------------

8月の取り組み	介助の仕方・姿勢・ベッドの高さ等、お互いに注意していく	提出日:統括の会
7月の取り組み	利用者宅での負担になっている動き方を話し合い、改善案を出し試していく	提出日:統括の会
6月の取り組み	詰所内の環境整備を行う(書類・物品の位置等)	提出日:統括の会



# ノーリフティングケアの説明

初回訪問時

## ノーリフティングケアについて ピアハウス高知24時間ヘルプステーションピア

ノーリフティングケアとは、介護現場において『人力のみで抱え上げない・持ち上げない・引きずらない』ことを原則とし、福祉用具を適切に活用して身体的負担を軽減するケア方法です。

### ノーリフティングケアの目的

- ・介助者の身体的負担減・・・力任せの介助は腰痛の原因となるため、用具を使用することで負担を減らし腰痛予防になる。
- ・利用者の安全と安心・・・事故を起こすリスクを減らす。
- ・自立支援と尊厳の維持・・・ケアを受ける利用者の能力を最大限に活かし、適切な福祉用具を使用することで、利用者の尊厳を守り自立を支援する。

### 具体的なケアの方法

- ・福祉用具の活用
- ・利用者の状態に合わせた支援
- ・無理な姿勢の回避

### 床掃除



掃除機を中腰姿勢でかける  
柄の短いほうきで掃く



前後に足を置き、前の足に体重移動して掃除機をかける



柄の長いほうきで掃く

### 炊事



シンクが低いと手が届かないので中腰姿勢になる



両足を少し開き、手元が届く高さにする

### 運び作業・買物・ゴミ出しなど



重い物を手で持って運ぶ



重い物は台車で運ぶ

### 食事



中腰姿勢での介助。  
利用者が食べにくい



キャスターの付いた回転の容易な椅子に座る。利用者のほうを向いて介助することで、中腰や腰をひねることを防げる

### 入浴



抱える。  
浴槽の出入り介助は中腰になりやすい。中腰では自宅浴をあきらめることが多い



手すり、シャワーチェア、足台の使用



バスボードの使用

### 離床



持ち上げる



手すりの使用



トランスファーボードの使用

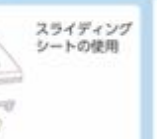
### 体位変換



ベッドが低いまま行うと中腰姿勢になる



スライディングシートの使用



圧迫き

スライディンググロブでの圧迫き

### 立ち上がり



持ち上げながらの衣服の上げ下げ



手すりの使用

### 参考資料

腰痛予防のための  
ノーリフティング手引書  
—ノーリフティングの概念とケアの手法—

2021年3月31日発行

高知県地域福祉部地域福祉政策課・  
一般社団法人ナチュラルハートフルケアネットワーク



# 初回訪問時の注意点

初回訪問時にサービス  
提供責任者が  
**ノーリフティングの  
視点**で記入



\_\_\_\_\_様

令和    年    月    日

初回訪問時の注意点（サービス提供責任者より）

報告事項（ヘルパーよりサービス責任者へ）

サービス提供者の注意点に対して  
職員が気づきを報告

# サービスから帰ると情報を共有しています

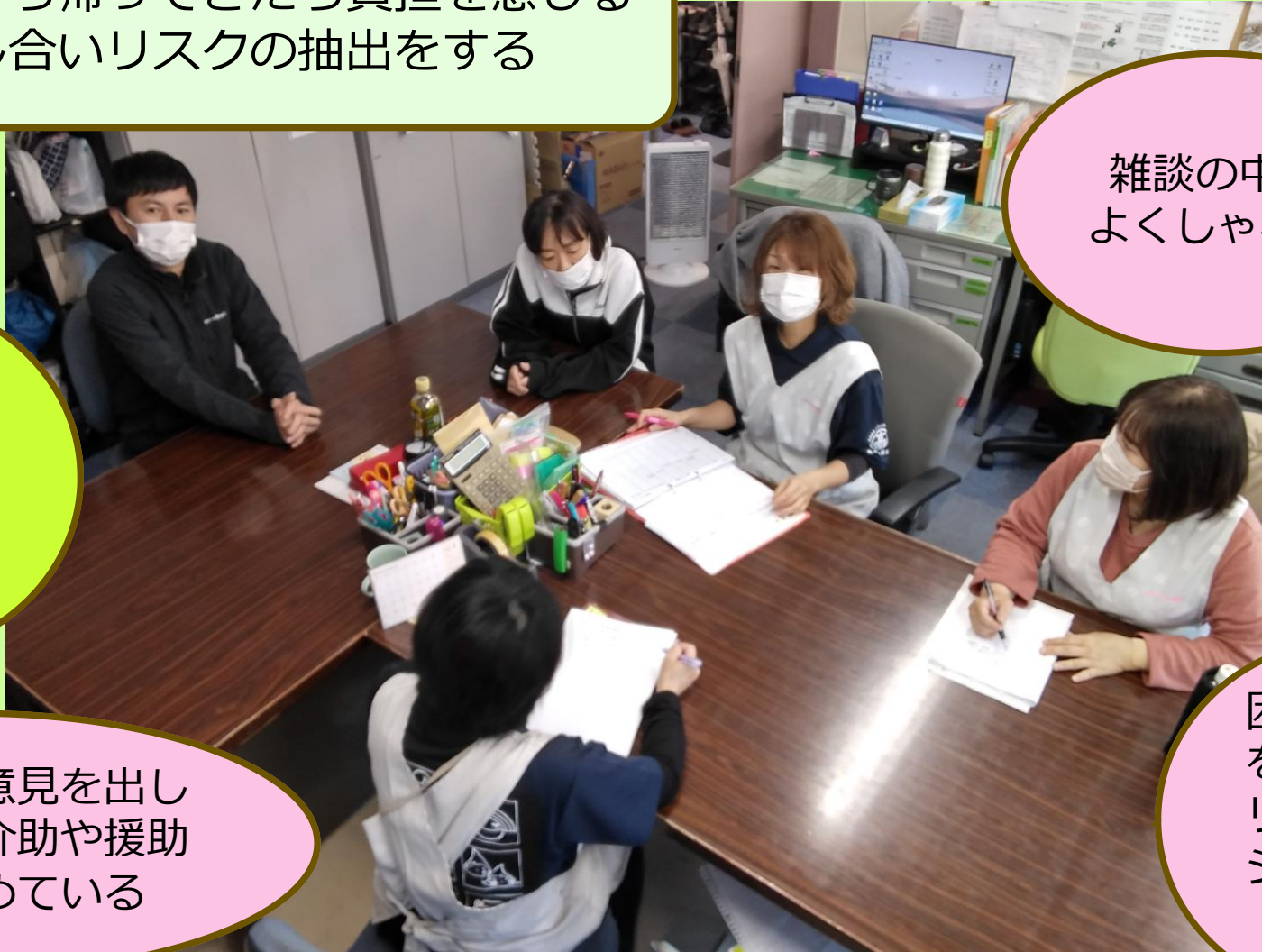
サービスから帰ってきたら負担を感じる  
動作を話し合いリスクの抽出をする

雑談の中で  
よくしゃべる

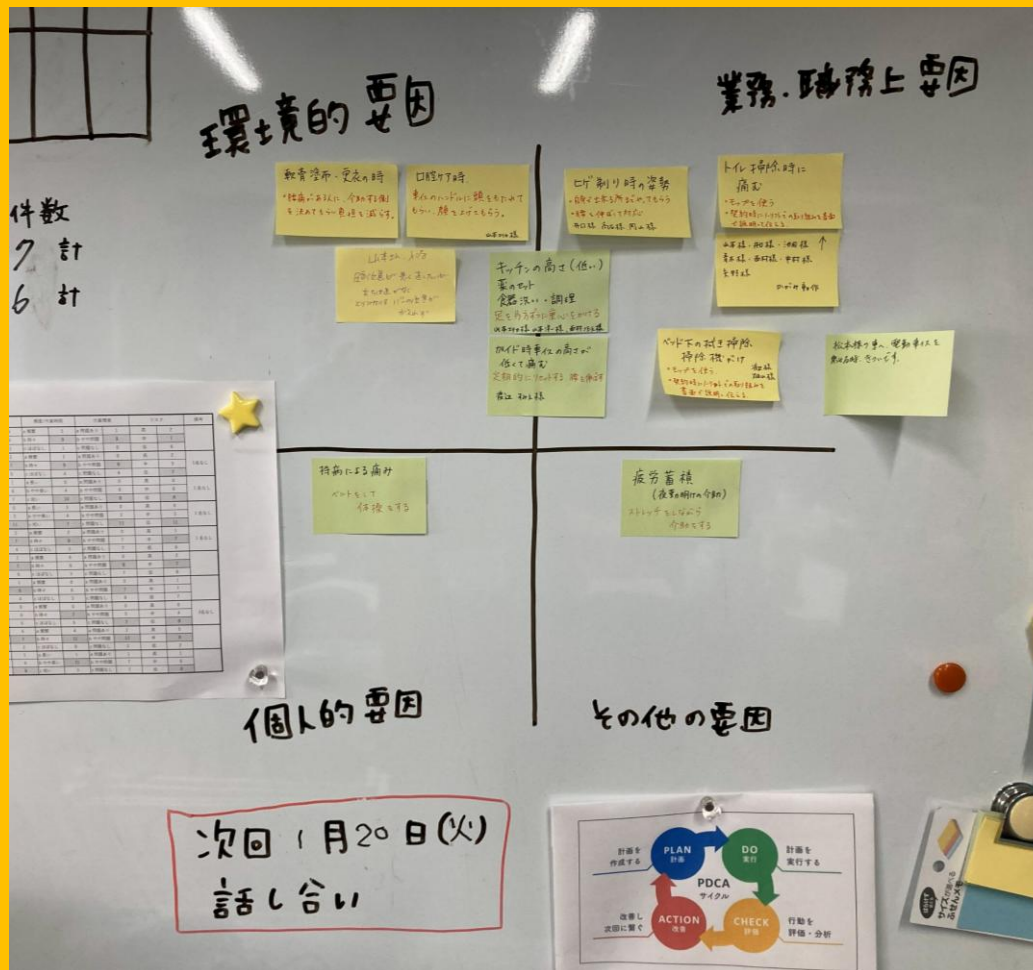
ICTより顔の  
見える連携

いろいろな意見を出し  
合いながら介助や援助  
方法を決めている

困ったこと  
を放置せず  
リスクマネ  
ジメントを  
している



# 腰痛リスク発見!!



- ① リスクアップボードに貼られた付箋を  
環境的要因  
業務・職務上要因  
個人的要因  
その他の要因 に振り分ける
- ② 緊急性があり、影響が大きいリスクには  
すぐに対策を立案し行動に移す
- ③ 振り分けたリスクの優先順位を付ける  
所属長と腰痛委員会メンバーが決定
- ④ 必ず対策にはいつ・誰が・何を、行う  
のかを明確にする



髭剃りの姿勢が  
しんどい



ベッドを高くする

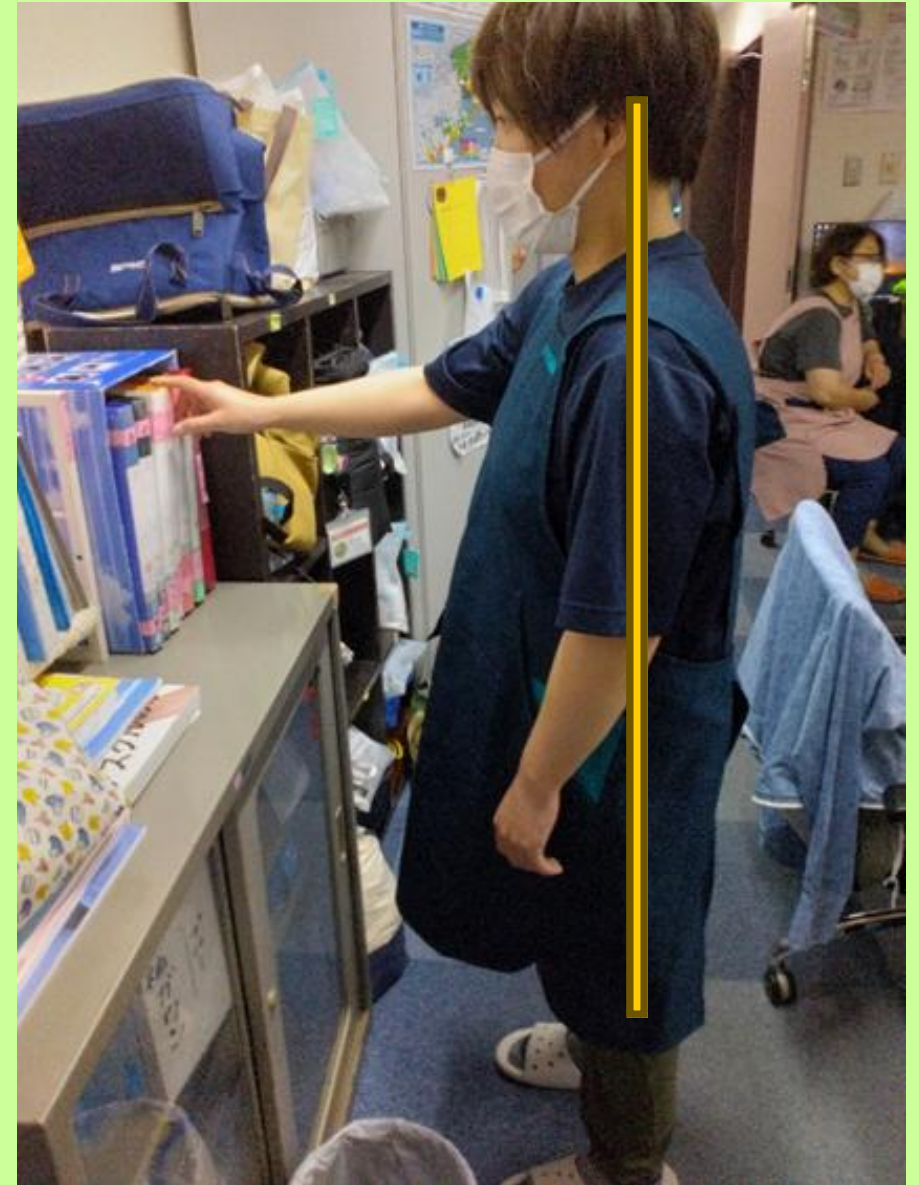
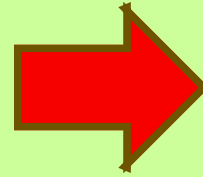


さらにベッドを高  
くして足台を置く

# 環境を見直す①



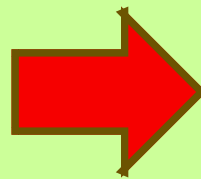
立ちあがらず手を伸ばす  
無理な姿勢は体に負担大!!





# 環境を見直す②

ここでも PDCA 回します



2か月とたたず再変更  
色々な意見が出てきます



2か所に分けました



# 【身体の負担を減らす工夫】

## ★同じコースにしない

- ➡身体に負担が掛かりやすい利用者はみんなで
- ➡慣れてなあなあにならないように
- ➡色々な職員の目が入るので課題が発見しやすく  
アドバイス・指導がしやすい

## ★家事援助（利用者さんに協力してもらう事）

買い物 ➡1度に1リットルの紙パック飲料は2本まで  
お米は5kg程度

※ただし週1回の買い物の場合 お米、ペットボトル20本  
という場合もある ➡カートを使用、身体の負担を最大限予防  
重心を意識して荷物をバイクに乗せる

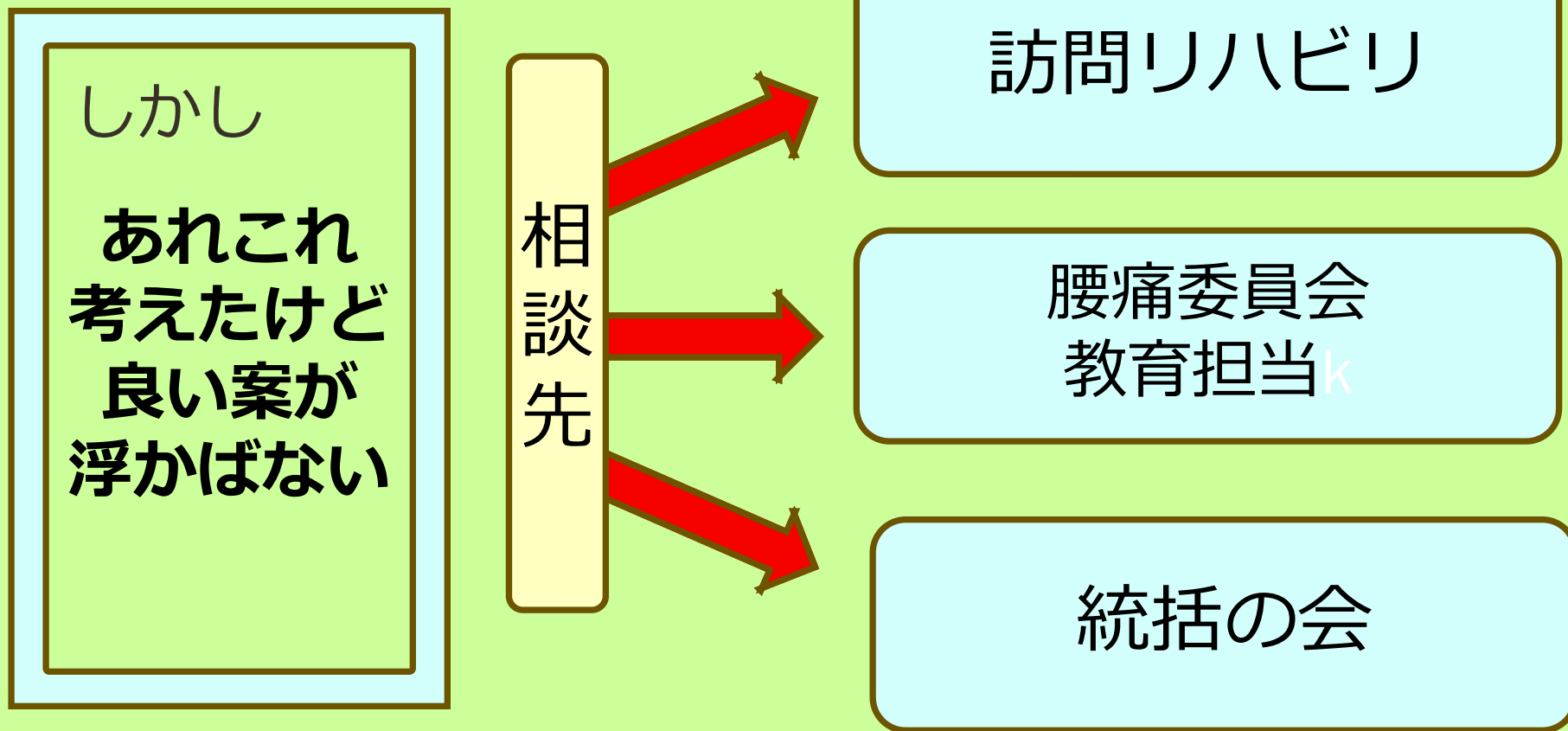
掃除 ➡拭き掃除は柄の長い用具を準備して頂けるよう  
相談する

出来ても  
無理はし  
ません



# 課題の検討

- 詰所会でリスクマネジメントや介護方法も検討、学習の場としています



# 課題解決のために

◎ 訪問リハビリ職員に相談、実技伝達もします



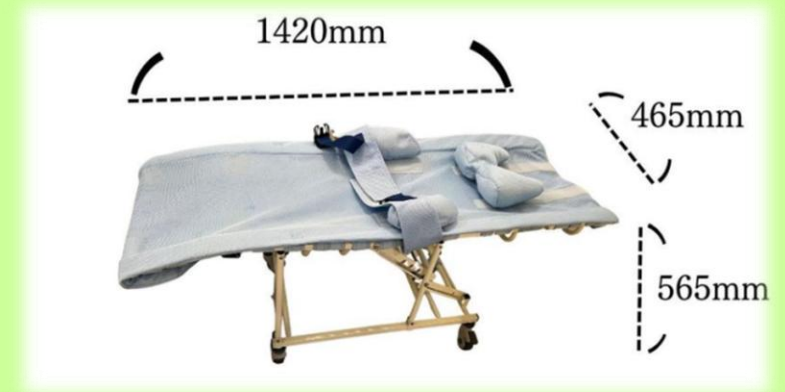
# 課題解決のために

- ◎腰痛委員会の教育担当と研修を行う  
毎月第2火曜日に予定
- ◎統括の会で月の目標の進捗状況や困っている点を共有する
- ◎ケア方法等検討が必要な場合は動画撮影をする  
それをもとに委員会の教育担当と話し合いをする

# 「改善した」取り組み

中腰や不良姿勢を  
予防する

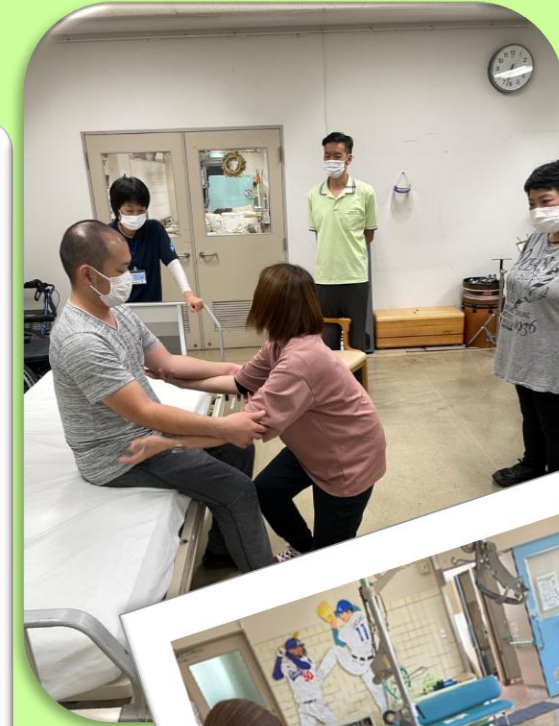
- 床に置いていたバケツを椅子の上に置く
- 床から抱え上げていた介助はシャワーエイドを導入してもらえ、負担が減った
- 床の拭き掃除を柄の長い道具で出来るようになった



「残る課題」 プロやったらできるでしょう、  
私、昔はやってたと抱え上げを希望するご家族もいる



# 実技研修





# 腰痛調査

法人の腰痛調査と別に  
自部署で実施

## 腰痛健康簡易調査票（記載日：R 月 日）

所属事業所： 名前： 職種： 年齢： BMI：

基礎疾患 例）腰椎ヘルニア 20 歳：

**A 腰やその他の痛みについてお聞きします。最もあてはまるものに○をつけてください。**

1. 腰痛はありますか？

- ① 常に痛い、またはよく痛みがある
- ② 時々痛い
- ③ 痛みまでは感じないが腰が疲れやすい
- ④ 今は、痛みはないが以前痛めたことがある
- ⑤ 痛くない

2. 腰の他に痛み等何か症状はありますか？

- 1. 肩 ①こる・だるい ②痛い
- 2. 首 ①こる・だるい ②痛い
- 3. 背 ①だるい ②痛い
- 4. 腕 ①だるい ②痛い ③しびれる
- 5. 手指 ①だるい ②痛い ③しびれる  
④ふるえる・動きが悪い ⑤冷える
- 6. 下肢 ①だるい ②痛い ③しびれる ④冷える

**B 疲れ具合や症状についてお尋ねします。最もあてはまるものに○をつけてください。**

1. 最近 1 カ月の疲れ具合についておたずねします。

- ① 疲れは感じない ②一晩寝るととれる ③翌日にも疲れが残る
- ④ 1 日休んでも疲れがとれない

2. 最近 1 カ月間、帰宅時に疲れて横になりたいと感じることはありますか？

- ① ない ②あるが最近 1 カ月はない ③毎日ではないがよくある
- ④毎日のように感じる

3. 過去 1 年間、腰の症状で治療を受けたことはありますか？

- ① ない ②あるが最近 1 カ月はない ③最近 1 カ月にも治療を受けた

4. 過去 1 年間、腰以外の肩や手足の症状で治療を受けたことはありますか？

- ① ない ②あるが最近 1 カ月はない ③最近 1 カ月にも治療を受けた

**C 生活習慣についておたずねします。**

1. 食事は栄養バランスに配慮し3食とれていますか？

- ① ほぼとれている ②週の半分くらいはとれている ③ほぼとれていない

2. 運動の習慣はありますか？

- ① 週に2回以上20分以上ある ②週に1回あるかないか
- ③ ほとんどない

3. ストレッチの習慣はありますか？

- ① 週に2回以上20分以上ある ②週に1回あるかないか
- ③ ほとんどない

# 腰痛調査 結果

身体症状を持っている職員もいます。その為お互いの身体を守るという意識は高いです。

令和7年9月調査結果											
スタッフ数	15名							【ヘルパーステーション】			
A1		①	1	②	7	③	3	④	2	⑤	2
A2	1	①	9	②	2						
	2	①	9	②	1						
	3	①	1	②	1						
	4	①	3	②	2	③	0				
	5	①	1	②	0	③	3	④	2	⑤	0
	6	①	5	②	3	③	1	④	3		
B	1	①	0	②	6	③	5	④	4		
	2	①	4	②	1	③	10	④	1		
	3	①	14	②	0	③	1				
	4	①	12	②	2	③	1				
C	1	①	7	②	4	③	4				
	2	①	3	②	3	③	9				
	3	①	2	②	7	③	6				

- 腰痛：時々痛い～疲れやすい職員が 10/15
- 肩、首の痛み、こりあり 12/15
- 背、腕、手指の症状者は 7/15
- 下肢のだるさ、しびれがある 10/15
- 疲労はあるが一晩寝るととれる 6/15
- 疲れて横になりたいと感じることが毎日ではないがよくある 10/15
- 最近1カ月はないが腰の症状で治療を受けたことがある 1/15
- 最近1カ月はないが肩や手足の症状で治療を受けたことがある 2/15
- 食事は3食バランスに配慮しとれているが7/15、週の半分はとれている4/15
- 運動習慣は週に1回あるかないか3/15、ほとんどない9/15
- ストレッチの習慣は週に1回あるかないか7/15、ほとんどない6/15

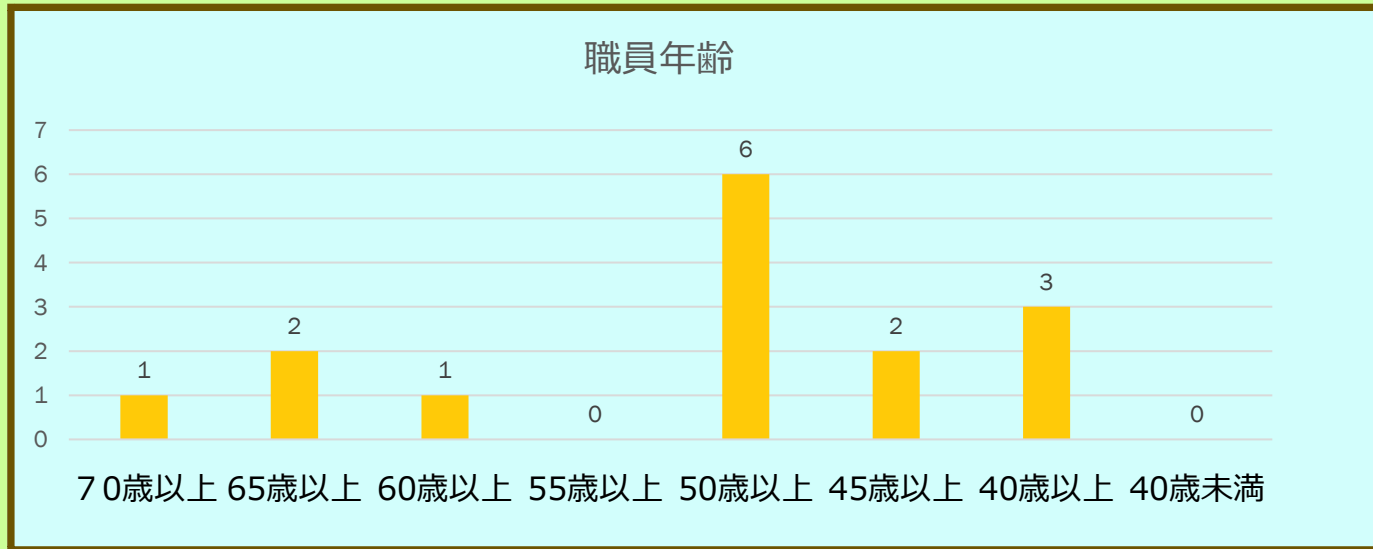
# 福祉用具利用状況把握・管理

福祉用具利用状況			2週間ごとに消耗チェックを実施	
	利用者名	利用日	時間	内容
スライディングシート				
移座えもん大	RA様	火・木	朝のデイの送り出し	車椅子への移乗
移座えもん小	RA様	火・木	朝のデイの送り出し	ベッド上排泄介助後の体位変換
移座えもん大 (夜勤者は緊急時に備え バックに常備している)	HT様	毎日	AM1:00～1:30 朝ケア 30分 タケア 60分 等	排泄介助後の体位変換 身体介護 身体介護
スライディングボード				
イージーグライド	スライディングボードにプラン変更するかどうかのお試しに使用 プラン変更の場合は利用者様が用意してくれる事が多い			
グローブ	ほぼ利用者様宅に完備されている 福祉用具の相談がある場合に持参する			

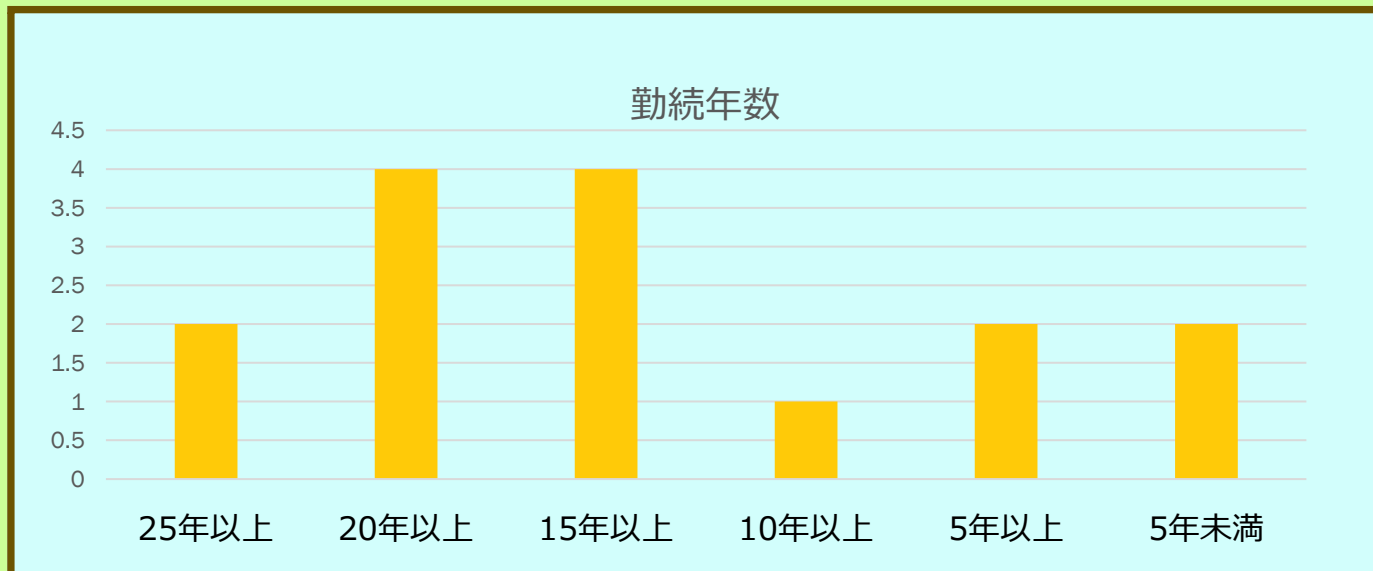
シート、ボード、リフト  
導入につながったのは

シート、ボード、リフトの  
導入につながったのは 10件

# 人材定着確保・職員の年齢と勤続年数



平均年齢 53.3歳



勤続年数平均15.5年

**10年以上の勤務者が  
70%**

# まとめ

抱え上げず福祉用具を導入して双方の身体を守る風土を継続

いつまでも働けるようになんでも話して悩みや困りごととはすぐ共有

横の連携をより活用してみんなで解決していく



こだわりのある利用者さんも多くまだまだ身体に負担のある  
介助もありますが **あきらめず**、しかし利用者さんの**こだわり**  
**を尊重**しながら**ノーリフティングケアを実践**していきます。





ご清聴ありがとうございました

すぐに解決できるものばかりではありませんが  
その状況を楽しみながら今日もバイクで出発していきます