

ノーリフティングケアの取り組み

医療法人 厚愛会
高知城東病院・介護医療院

○植村元晴 近藤直樹 薮内万紀子 古泉彰久 水田 純 永吉賢司 坂本大祐
氏原和樹 服部由香 大西明子 山本恵美 小林慶太 大澤梨佐

当院紹介



介護医療院（183床）

2F プリマ	58床
3F エトワール	47床
プリンシバル	48床
4F ピルエット	32床

医療療養病棟（60床）

4F 6病棟	60床
--------	-----

計 243床

・病棟介護職員	70名
・病棟看護職員	62名
・リハビリ職員	13名
・病棟補助職員	9名

医師を含め従業員数 約260名

(令和8年 1月5日現在)

ロビー

リハビリ室

病室



◆ノーリフティング委員会の設立と経緯◆

勤務している職員の健康を守るために、また
入所者様の安心・安全なケアを目指すこと
を目的とし、院長がノーリフティングケア
に関する講習を開催する



院長・事務部長・介護部長・看護部長
その他職員で他施設への視察を行う



令和5年 4月ノーリフティング推進委員会
設立



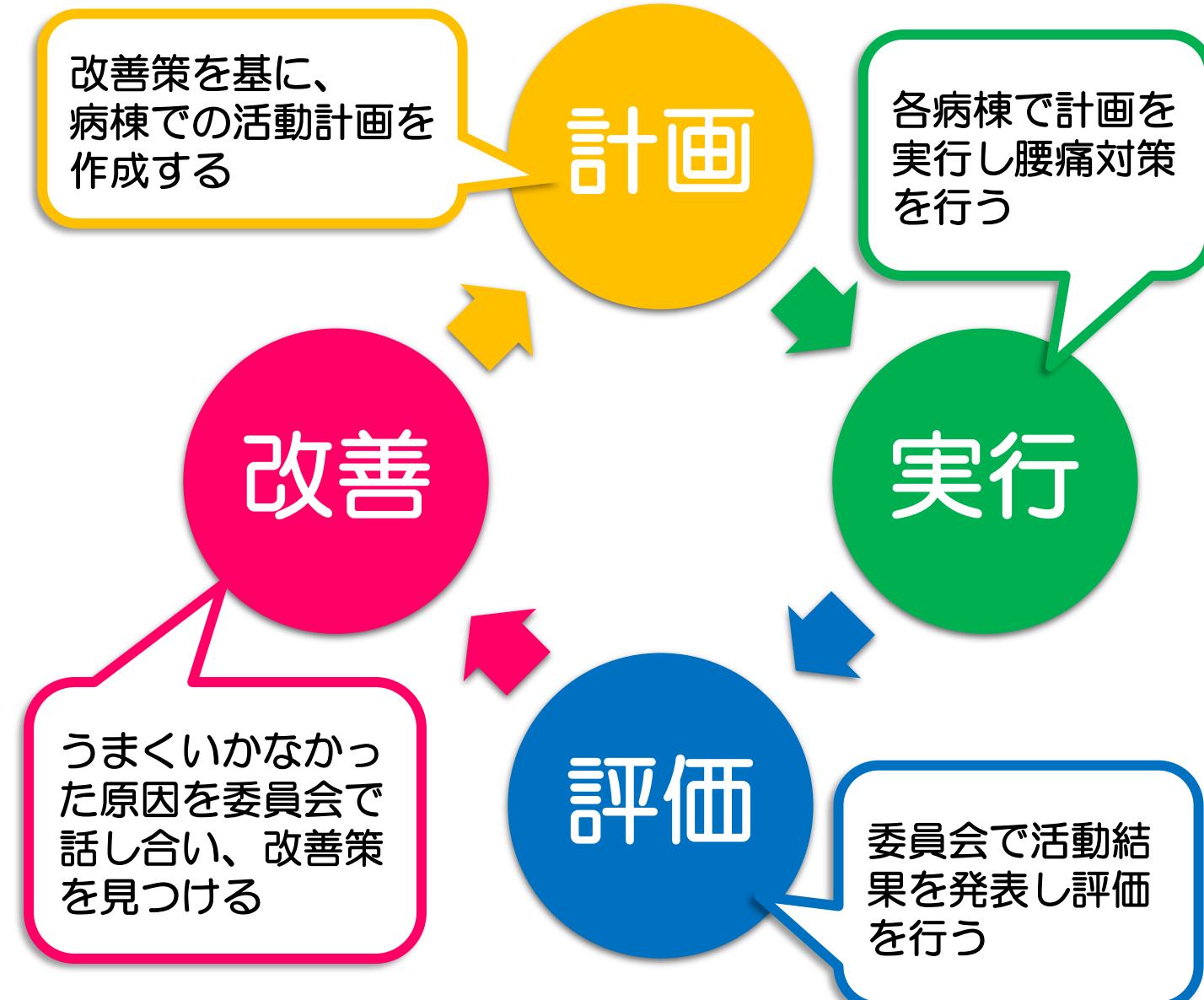
第1回 腰痛アンケートを実施

◆組織図◆

委員長	院 長
委 員	看護部長
委 員	事務部長
統括マネージャー	介護部長
教 育	介護副部長
アセスメント プランニング	プリマ エトワール プリンシバル
健康管理	ピルエット
福祉用具管理 メンテナンス	6 病 棟
委 員	リハビリ
委 員	リハビリ
書 記	事 務

活動内容紹介

- ・委員会設立当時は月4回開催
(毎週水曜日 13:30~30分程度)
※令和6年4月より月2回開催
(第2・第4水曜日)
- ・メンバーは各部署から代表者を選出
- ・アンケート内容をもとにPDCAサイクルを用いて、腰痛予防対策になる計画を全病棟で統一できるよう活動を行っている。



改善事例① 消毒用バケツ

今までは・・・



◎問題点◎

- 容量が少なく全てのコップがキチンと消毒できない
- 水の入ったバケツを持ち上げる事がつらい・・・
- 水を捨てるときに重い
- 水が床にこぼれる

などなど多くの問題点が・・・

そこで

消毒用コンテナとホースを導入

その結果

- ◎水を入れた容器を持ち上げなくて良いので楽
- ◎ふたが閉められるので衛生的
- ◎水を抜くときも、キャップを開けるだけでかんたん

など多くの反響があった



排水口はペットボトルのキャップを再利用

■その他にも

※折り畳み式の底から排水できるバケツも併用している

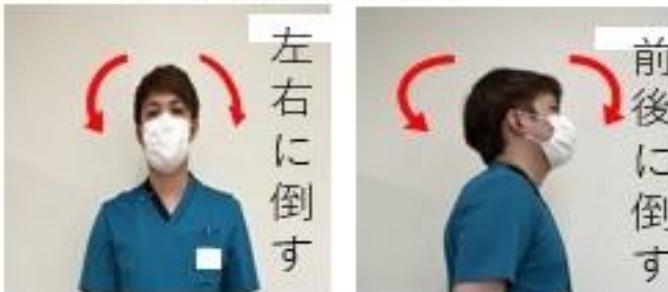


改善事例② 腰痛体操

短時間で行う腰痛体操 各動作5秒1セット実施

①頸ストレッチ（左右、前後）

- ・首を横に倒します
- ・首を（前・後ろ）に倒します



④肩甲骨開き（前後）

- ・肩甲骨を（前・後ろ）に開きます



⑦アキレス腱伸ばし（左右）

- ・アキレス腱を伸ばします



②手首・足首回し

- ・手首を回します
- ・足首を回します



⑤前屈・後屈

- ・身体を前に倒します



⑧背伸び

- ・背伸びをします



③肩伸ばし（左右）

- ・腕を伸ばします



⑥脚クロスストレッチ（左右）

- ・脚をクロスして前屈します



⑩深呼吸

最後に深呼吸を
2回しましょう

改善事例② 腰痛体操



医療法人厚愛会
高知城東病院



病棟



フロアステーション



事務所



リハビリ室

介護の現場だけではなく、各部署がそれぞれ腰痛予防に取り組んでいる

改善事例③ 腰痛予防策

陰洗用
バケツの
高台化！

業務の中で腰に負担がかかる作業を出来るだけ軽減させる取り組みとして、

物品を台に乗せる活動

を全館で行った



ばかり
も！



ゴミ箱
も！



改善事例④ 掲示物



不良姿勢防止のため、館内の様々な場所に掲示している

改善事例⑤ ベッド回り

バルーンカテーテル



ベッド柵を外す際に手間がかかる



改善



S字フック
に変更

ベッド回りの配線



配線が邪魔で
リフトが入ら
ない状況



改善



配線をまと
めてスッキ
リと！

その他にも・・・



改善事例⑥ 福祉用具・機器

令和5年度



- ・5月 PTから委員へのグローブ講習
- ・6月 マルチグローブ追加購入
- ・7月 各病棟がグローブ使用方法の講習
- ・9月 ナチュラルハートマイスター養成研修に参加（ノーリフ委員11名）
- ・10月 移動式リフト導入（2台）&研修
移座えもんシート使用開始
- ・11月 各病棟がシート講習開始
- ・12月 ウエルプラザ高知へ施設見学
- ・2月 腰痛調査実施

物品数

・フレックスボード	12枚
・ラクラックス	3枚
・スライディングボード	5枚
・床走行式リフト	2台
・プラ段ボード	1枚
・スライディングシート	31枚
・マルチグローブ	58枚

令和6年度



- ・4月～ シートやグローブの普及の為、各病棟が研修や勉強会を行う
- ・8月 9月 ノーリフティングケア 実技研修に参加（ノーリフ委員以外の病棟職員 5名）
- ・11月 物品購入
 - ・床走行式リフト………2台
 - ・SPUシート……… 100枚
 - ・トランスファーーボード…6枚
 - ・フレックスボード…1枚
- ・8月&2月 腰痛調査実施

物品数

・フレックスボード	13枚
・ラクラックス	3枚
・スライディングボード	10枚
・床走行式リフト	4台
・プラ段ボード	7枚
・SPUシート	40枚
・マルチグローブ	90枚

令和7年度



- ・5月 スピラドウ（ハード）購入
- ・8月 9月 10月 ノーリフティングケア 実技研修に参加（ノーリフ委員以外の病棟職員 5名）
- ・8月 腰痛調査
- ・10月 物品購入
 - ・リフト用スリング（シート型×1）（脚分離 ×2）
 - ・スライディングボード 3枚
 - ・SPUシート……… 50枚 購入

物品数

・フレックスボード	13枚
・ラクラックス	3枚
・スライディングボード	13枚
・床走行式リフト	4台
・プラ段ボード	7枚
・SPUシート	75枚
・マルチグローブ	142枚
・スピラドウ（ハード）	3枚

改善事例⑥ SPUシート

車イス移乗



SPUシート活用例



体位変換



背抜き



ボード移乗



持ち運びに



改善事例⑥ 床走行式リフト

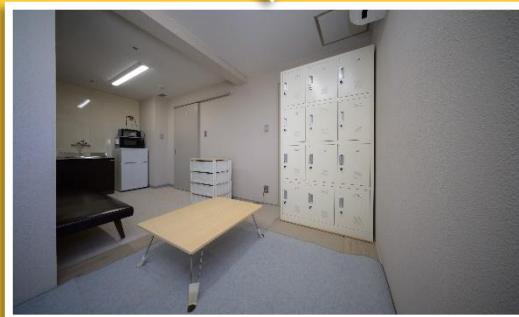


床走行式リフトを導入することによって・・・

- 今まで車椅子に移乗する事が出来なかった入所者様も、車椅子に移乗できるようになった
- 体重が重い入所様のトランスファーが、以前より楽に行えるようになった
- 拘縮が強い入所者様の筋緊張を和らげることが出来た
- 入所者様・職員お互いに負担が軽減された



改善事例⑦ その他環境整備



トロミサーバーの導入
により・・・

休憩室が広くなること
によって・・・

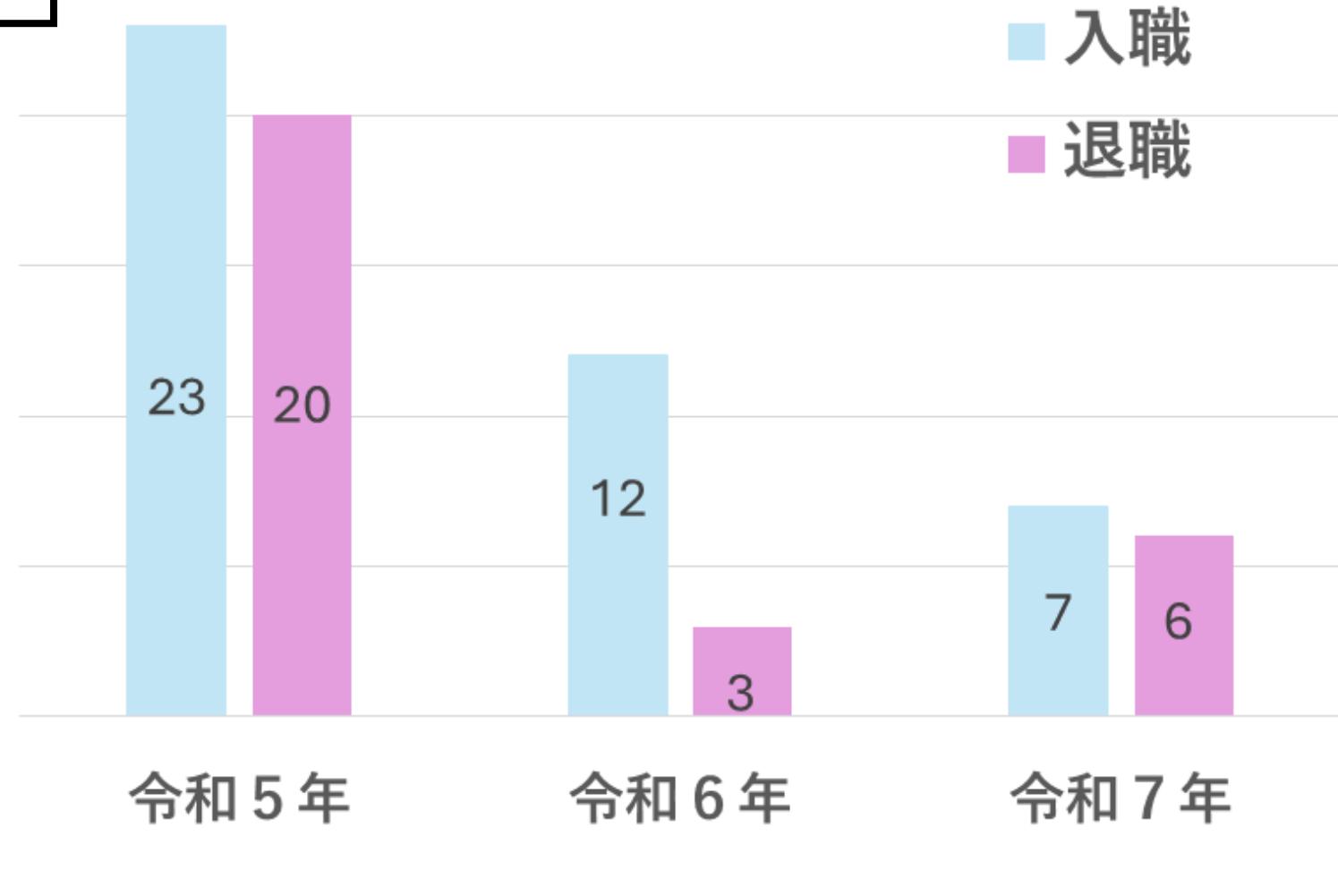
“美浴” の導入
によって・・・

“KINUAMI” の導入
により・・・

働きやすい職場づくりを目指し、職員の労働環境改善にもつとめている

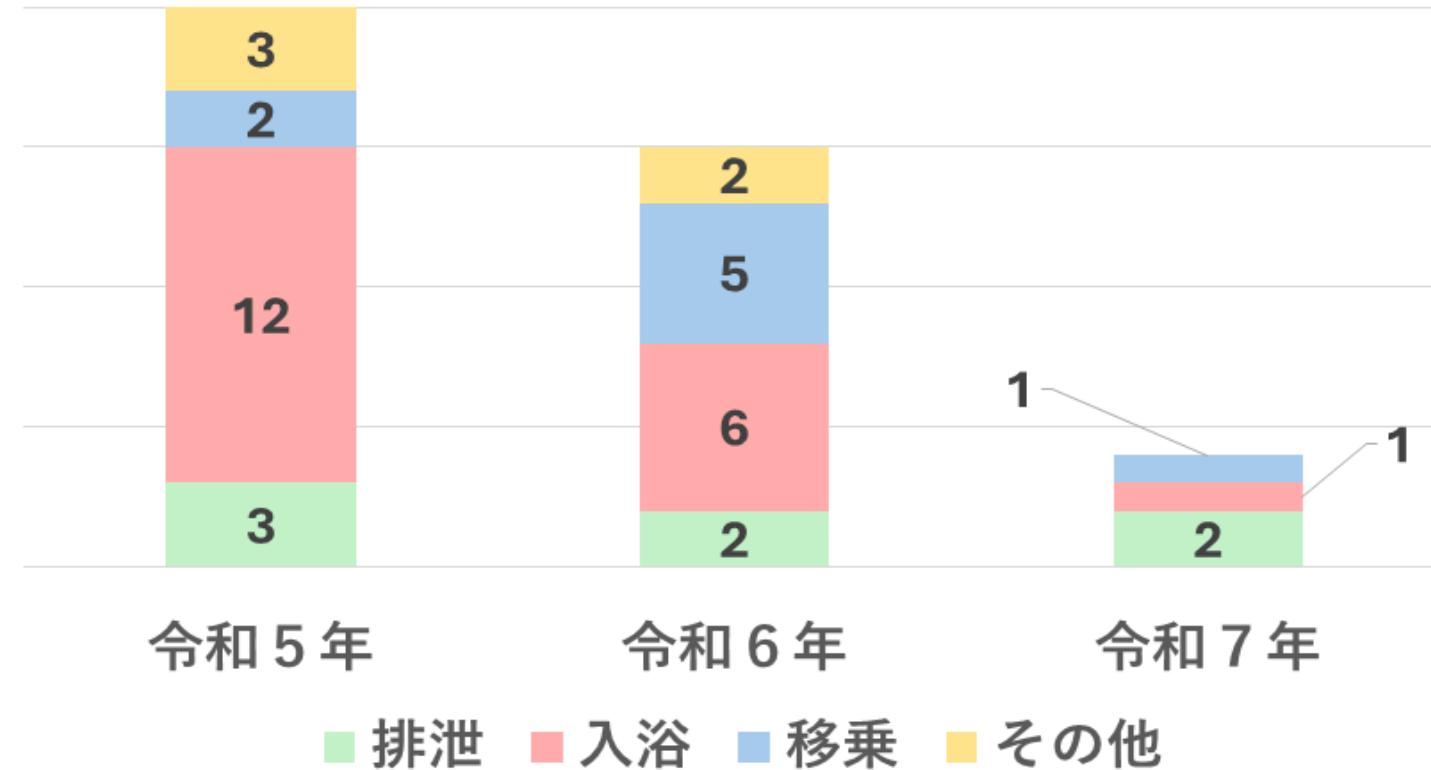
取り組みの結果

■介護職員 入退職者数



取り組みの結果

■外傷報告件数 (介護職員)

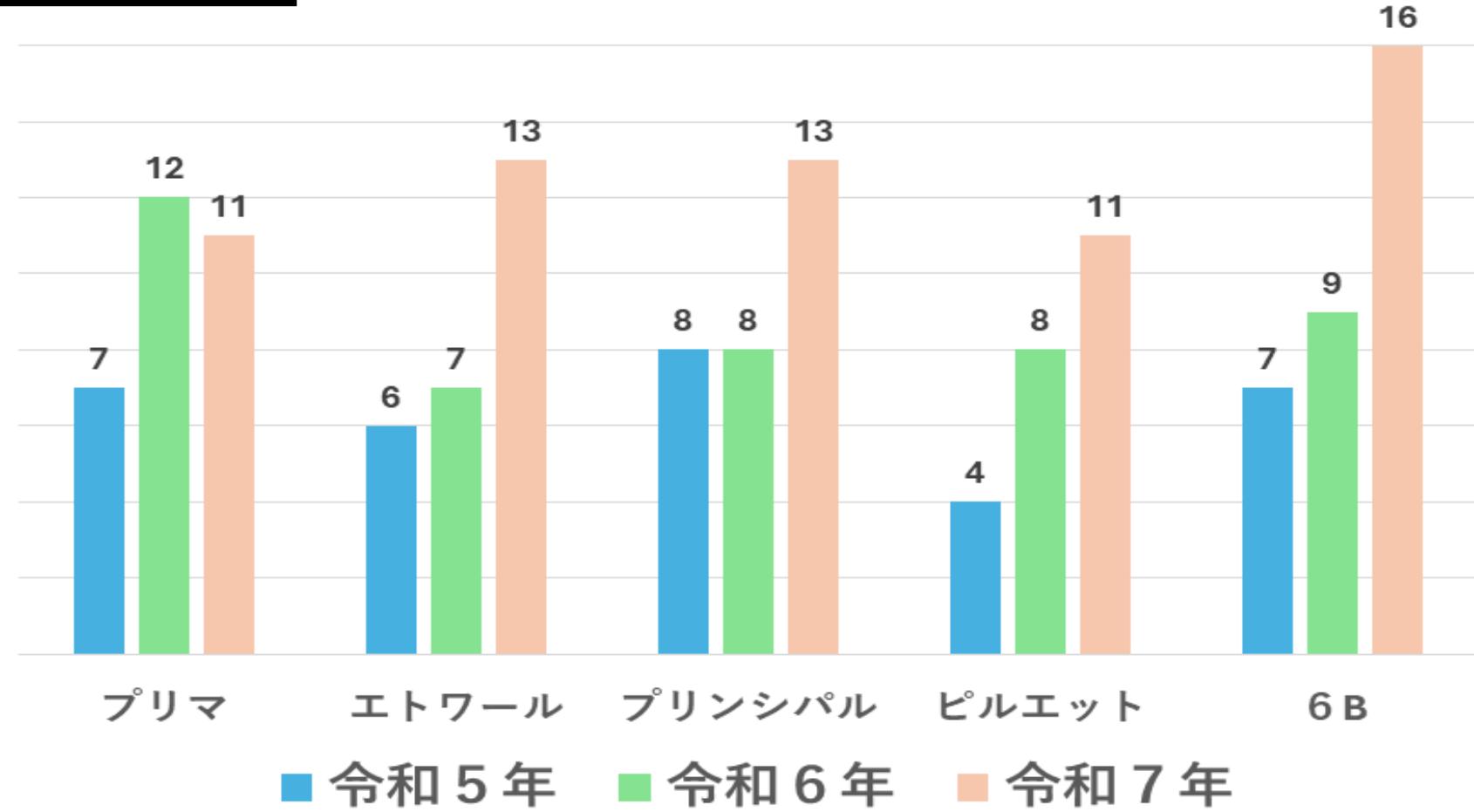


令和7年 11月

取り組みの結果

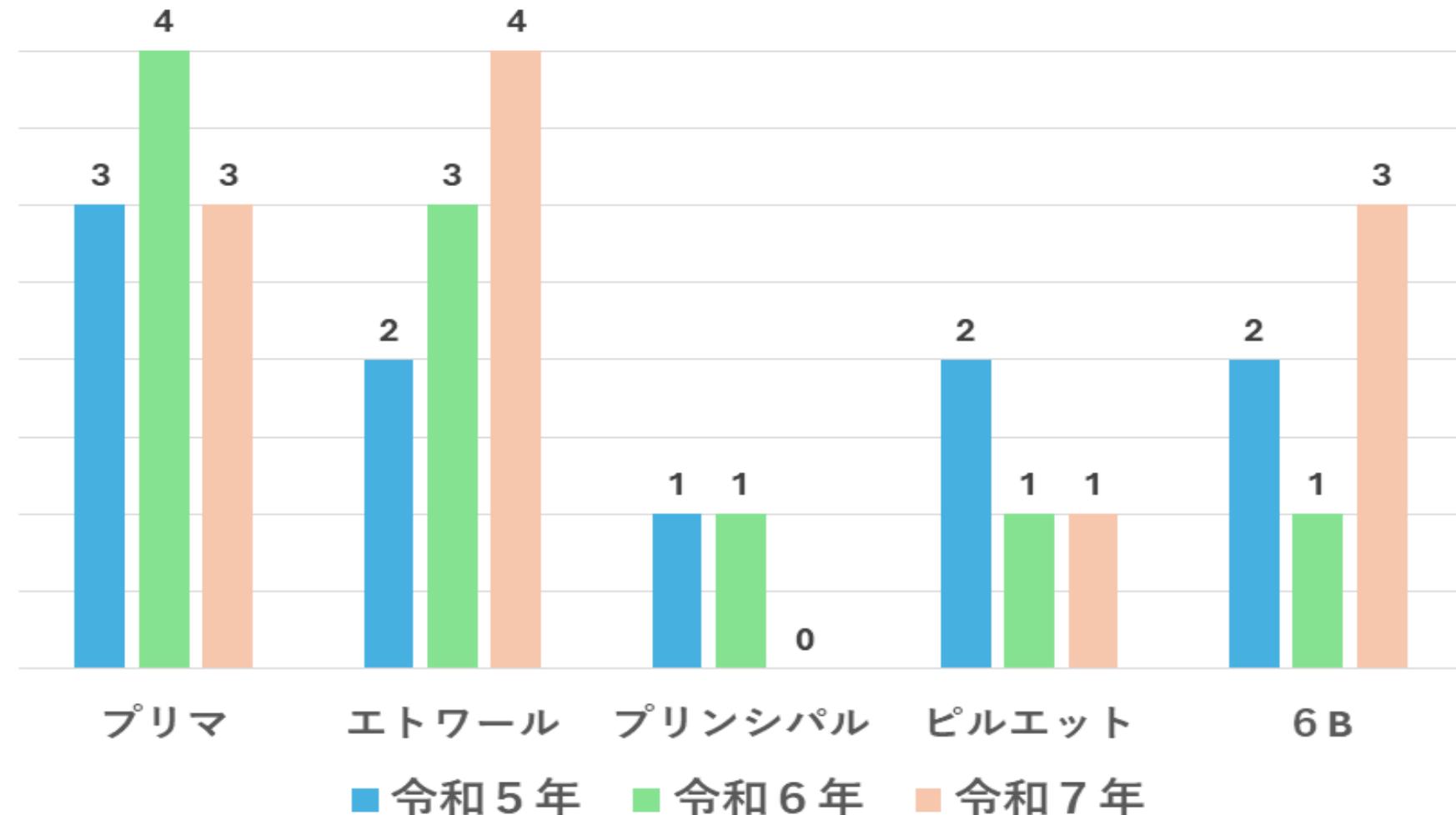


■ノーリフティングを意識して
働いていますか



取り組みの結果

■現在腰痛はありますか
(常に痛い)



- ・院内でのノーリフティングマイスター育成
- ・基本動作教育の統一化＆マニュアル作成
- ・研修体制の構築

ご清聴ありがとうございました