

第17回デイサービスセンターかおり 運営推進会議 議事録

日時：令和7年2月19日水曜日 18時～19時

場所：デイサービスセンターかおり 食堂兼機能訓練室

テーマ：ノーリフティングケアモデル事業報告会

参加者：松前町保険課職員1名・松前町地域包括支援センター1名・外部関係者13名

利用者家族4名・事業所職員23名

合計42名

1. 開会の挨拶 生活相談員：田中導

本日は、遅い時間帯にご参加いただきありがとうございます。

かおりのスタッフは毎回、ほぼ全職員が参加していますが、今回は、それ以上に外部の方が参加してくださいました。それくらい、今回の会議の内容にも興味を示していただけたのではないかと思います。

今回は「ノーリフティングケア」と言われる介護技術について、この数年間の取り組みを含めて説明や実技をおこないます。今回の内容を通して、ぜひとも皆様に「ノーリフティングケア」の良さや魅力を知っていただき、それを皆様と関わる方々にも広めていくきっかけの場となれば幸いです。

実技もありますので、一時間を少しすぎてしまうかもしれませんが、是非、最後までお付き合いいただければと思いますので、よろしくお願いいたします。

2. 「ノーリフティングモデル事業報告会」 医療法人きらりノーリフティングケアチーム

リハ主任・作業療法士：村上 希望

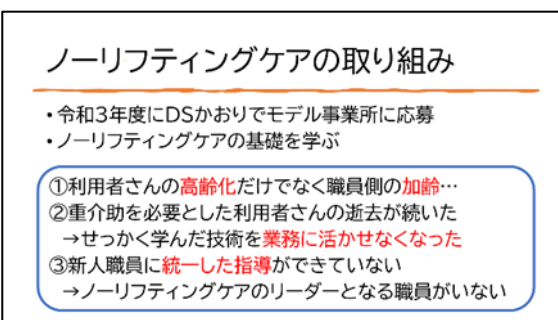
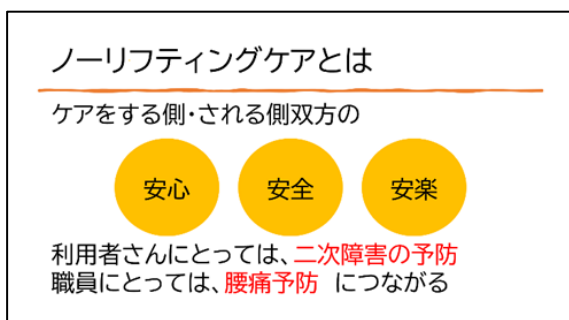
介護主任・介護福祉士：渡部 秀子

介護職員・介護福祉士：義農 麻絹

(ア) 発表



ノーリフティングケアとは、福祉用具を使って介助する事ではなく、医療福祉の現場から腰痛をなくそうという取り組みの事をいいます。



介助場面においては、「持ち上げない・引きずらない・抱え上げない」を原則として、ケアをする側される側双方の「安心・安全・安楽」を目的としています。

利用者さんは廃用や褥瘡などの二次障害の予防に、職員側は、腰痛予防につながります。医療法人きらりでは、令和3年度にノーリフティングケアを学ぶ機会があり、基礎を学び、介助場面にノーリフティングケアを取り入れていたのですが、その後壁にぶつかります。

1つは、利用者さんの高齢化だけでなく、職員側の高齢化という背景です。

2つめは、当時の状況を積極的に行っていた利用者さんが亡くなり、せっかく学んだ技術を活かせなくなってしまいました。

3つめは、新人職員への指導の問題です。

そこで、学び直すために、再度ノーリフティングケアチームを結成しました。

職員の腰痛状況

- ・移乗場面において、負担を感じていると答えた職員
介護職13名中、10名が腰痛あり
- ・トイレへの移乗動作
- ・ベッド、畳への移乗動作
- ・シャワーキャリー等への移乗動作
- ・送迎時の車への乗りこみ移乗(デイと自宅の2つの空間)

腰痛に対する取り組みと目標

- ・全職員へ骨盤ベルトを支給(福利厚生)
- ・始業前のラジオ体操を日課として実施
- ・新人職員への指導において、統一した指導内容を獲得
- ・地域密着型デイとして、地域へノーリフティングケアの普及を図る

法人全体で
ノーリフティングケアの習得を目指す

さて、デイでは、介護職員13名のうち10名、7割が腰痛を抱えている状況でした。主に負担とを感じる場面は移乗動作に集中していました。当法人では、事務職員や台所職員など、介護職員に限らずすべての職員に福利厚生で骨盤ベルトの支給を行っています。始業前のラジオ体操も日課として継続しています。

今回ノーリフティングケアを学び直すことで、新人職員への指導を統一し、知識技術の再習得を目標としました。さらには、地域密着型のデイとして、地域や利用者さんに関わる関係者の方への普及のために法人全体でノーリフティングケアの習得を目指そうとなりました。

新たに取り組むようしたこと

- ①職員への抜き打ちテスト(習得度チェック)
- ②法人全体での研修会の開催
- ③他施設の訪問・見学
- ④新規利用者等、ケア方法統一のための勉強会の開催(随時)
- ⑤デイサービスとデイケアでの派遣体制

新たに取り組んだ事を紹介します

まず、職員に対して抜き打ちテストを行いました。職員の習熟度を把握したうえで、法人全体での研修会、外部講師による講習会を行いました。ノーリフティングケアに力を入れているという伊方町の施設訪問にも行かせてもらいました。また、ケア方法を統一す

るために随時勉強会を開催したり、法人としてノーリフティングケアの場面に積極的に関わることが出来るように、デイサービス、デイケア間の派遣体制も充実させました。

取組みの一部を紹介します。


これは習熟度チェックの様子です。実技では丁寧に介護方法を指導することを意識しました。職員一人ひとりに時間を割いて、福祉用具の使い方を見直したり、腰に負担のかからない姿勢で介助できているかを確認しました。習熟度チェックを行ったことで、

①職員の習得度チェック




職員の理解度が分かり、その後の指導に活かすことができています。

②法人全体での研修会



ポジショニングの実践

- ・難聴
- ・円背
- ・大転子部の発赤
- ・踵の褥瘡



- ・安楽
- ・食事量 UP
- ・発語量 UP
- ・覚醒度 UP

法人全体の研修会では、外部の講師の方を招いて、姿勢のとらえ方や安楽な姿勢を作るためのポジショニングについて学びました。

ポジショニングの実践場面を紹介します。Aさんは難聴と円背があり、仰向けで休むと頸部の伸展と腰痛。横向きで休むと体位変換や圧抜きを行うも骨の出っ張っているところが赤くなり、安楽姿勢で休むことが出来ない状態でした。自宅では自動体交のエアマットを導入されているので横向きでも安楽に過ごすことができています。しかしデイのマットレスには自動体交の機能はないので、ポジショニングクッションを使って仰向けの姿勢に整えました。すると、とても安楽な表情に変わり、短時間でぐっする休まれる光景が見られました。しっかりと安楽な姿勢で休めたことで、食事量や発語量、覚醒度がアップするというプラスな側面を見ることが出来ました。

⑤デイサービスとデイケアでの派遣体制

- ・過去の失敗を繰り返さない
- ・ノーリフティングケアに日常的に関わる体制を作る





次は派遣体制についてです。

重介護者がいないからノーリフティングケアは必要ないではなく、普段からノーリフティングケアの視点、介助時に腰に負担のかからない姿勢を習慣づけることが出来るように派遣体制を作りました。

デイサービスとデイケアで日常的に派遣しあうことで、職員の意欲を保ちながらケアを行うことができています。また互いの現場を把握する事で、職員の体調不良が重なった時などにすぐに応援に行くことが出来ます。別の視点が加わることで、より良いケアの充実を図ることも可能と考えます。

ノーリフティングケア導入後の変化

ノーリフティングケアを導入したことによって、身体的負担は軽減したと思いますか？



軽減した	62%
やや軽減した	38%

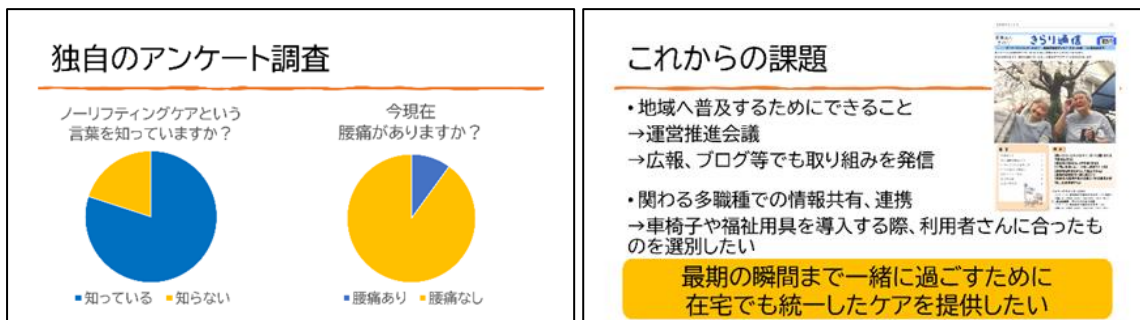
■ 軽減した
■ やや軽減した
■ ほとんど軽減しなかった ■ まったく軽減しなかった

ノーリフティングケア導入後の変化

- ◆ 日常や介護での姿勢を見直し、負担軽減できる姿勢を意識するようになった
- ◆ ノーリフティングケアの考え方を今後も継続していくべきだと感じている

はじめに介護職員 13 名の内 10 名が腰痛ありという事をお伝えしましたが、講習修了後には身体的負担が「軽減した」と答えた人が 8 名、「やや軽減した」は 5 名でした。ほとんど軽減しなかった、まったく軽減しなかったと答えた人は 0 人という結果です。ノーリフティングケアを学び直し、業務に意識的に取り組むようになったことで、身体的負担は軽減することが出来たと判断できます。

また、内容を理解し、実践できるようになっていると答えた職員の回答では、「日常や介護での姿勢を見直し、負担軽減できる姿勢を意識するようになった」「ノーリフティングケアの考え方を今後も継続していくべきだと感じている」という回答が同率で1番となっています。全体として、身体的負担が軽減したと感じる職員が大半であり、今後ノーリフティングケアを継続、普及していくために個々の気持ちに変化が生じました。



法人として、次に取り組むべきことは何かを考えました。

まずは、自分たちの取組を地域へ発信すること。今日この場の運営推進会議も沢山の人が参加していただき、自分たちの取組をお伝えすることが出来ました。さらには、年に2回発行している広報での紹介、ブログでの発信なども挙げられます。CMさんや福祉用具業者の方、ヘルパーさんや訪問看護の方など、利用者さんを支援する多職種の方にも、利用者さんと最期の瞬間まで一緒に過ごすために、在宅でも統一したケアを提供できるよう、私たちの取組や考えをぜひ知ってほしいです。

(イ) 実技

①回転盤とスライディングボードを使って車椅子からベッドへの移乗を紹介



②摩擦軽減シートを使った介助方法(移座えもんシート)



- ・身体の下にシート敷くときは、しっかりと広げておく(広げておかないと思うように動かさない)
- ・移動させる方向に自分の顔と足先を向ける
- ・移動後にシートを引くときは、下側を素早く引き抜く

③ 圧抜き体験(スライディンググローブ)

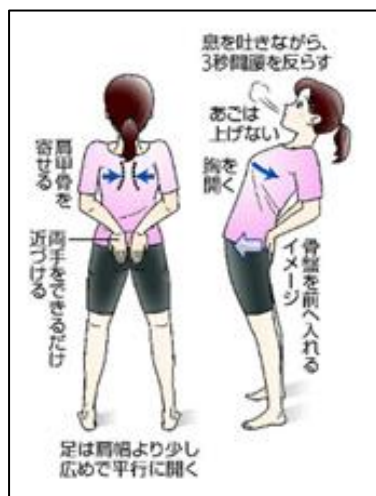


圧抜き箇所とポイント

<p>背抜き</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 首筋から手を入れる。 ② 背部の重さのかかっている部位を確認。 ③ 手を旋回させ、腰の上から横に抜く。 	<p>腰抜き</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ウエストのくびれから斜めに手を入れる。 ② 肩部の重さのかかっている部位を確認。 ③ 手を旋回させ横に抜く。 	<p>足抜き</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 体側に沿って膝下から手を入れる。 ② ふくらはぎからかかとまでなぞり、横に抜く。

- ・手のひらを上にして肘くらいまでしっかりと腕を入れる
- ・体重がかかって腕が入りにくい所が圧抜きの必要な所
- ・引き抜くときに片方の手で身体に触れてなじませるように抜く
- ・踵を上げたり、側臥位にすることも圧抜きができる

④ 腰痛予防体操



参加者全員で、腰痛予防体操を実施

(ウ) 質疑応答・感想

OT 村上 : 今日の感想を聞かせて下さい。

CM の A さん : 現在、体交が大変になってきている方がいらっしゃるの、参加させて頂いて知らなかった情報をたくさん得ることができてすごく勉強になりました。

CM の B さん : ヘルパー時代に、持ち上げて腰を痛めたりとかしたので、他のヘルパーさんたちにも福祉用具を利用するように提案していきたいです。

ご家族の C さん : 母がちょうど今使っている福祉用具を目の前に見させていただいて、こういった風に使うんだということが、今日とても勉強になりました。日々ヘルパーさんとかスタッフさんに負担をかけているようですが、今日勉強をいろいろさせてもらって、大変なお仕事だとつくづく思いました。ありがとうございました。

ご家族の D さん : 圧抜きを体験させてもらってすごくいい状態です。気持ちいい。色々な福祉器具があつて素晴らしいと思いました。

ご家族の E さん : うちの母はすごく年なんですけども、まだ自分で動けるのでこういった福祉用具は使っていません。でもそろそろ使わないといけないうい歳なのかなとも思っています。こういうものがあるんだとわかりました。私は、母が動けなくなったらどうしようかと思、前々から勉強したいなと思っていた



ので、今回こういう機会を設けていただけてすごく勉強になりました。知りたいことはいっぱいあるんですけど、その都度その都度教えていただけたらありがたいなと思います。

一つだけ。デイでお風呂に入らないときは夕方に紙パンツを替えていただけていますが、その時にデイの方にはすごく良くてくれると聞いていました。

自宅では日曜の夕方に替えてあげてあるんですけど、その時に私は、全部脱がして履かせていました。ある日、デイの人達は片方だけ脱がせて、片一方ずつ履かせていると聞いて、そんなやり方もあるんだと、なんでもっと早く教えてくれなかったのかなと思って(笑)

まあ、他愛ないことなんですけど、一つ教えていただいたことですごく楽になりました。また一つずつ教えていただけたらありがたいなと思いました。ありがとうございました。

OT 村上 : E さんはとてもお元気なので(福祉用具には)まだご縁がないのですが、なんでも送迎スタッフに言ってもらえればと思います。私たちも(福祉用具の事業所の方に)質問して教えていただけてるので、些細なことでも相談していただけたらと思います。

ヘルパーさん F さん : 今日はありがとうございました。これまでにスライディングシートとか圧抜きとか現場で使ったこともあるんですけど、また今日一から教えていただいたので、自分たちの楽なように負担のないように、帰ってスタッフにも伝えていきたいなと思います。

OT 村上 : では最後に、我らが師匠の(福祉用具事業所の)G さんにお聞きしたいのですが、今日の私達はちゃんとできていたでしょうか？

福祉用具 G さん : バッチリでした。一番良いなと思ったことは、今日ここに来た時にまずベッドが低いなと思ったんですが、実践に入った時に発表担当ではない他の職員さんが、ベッドの低さに気づいてさりげなく高さを変えていた事です。あれって意外と気づきにくい所なんですけど、すごくよく見ているなと感心しました。足の動きとかにしてもバッチリだったので、すごいなと逆に思いました。これからも頑張ってください。

閉会のあいさつ 理事長:盛次 義隆

皆さんどうも今日はありがとうございました。ちょっと付け加えさせていただきます。

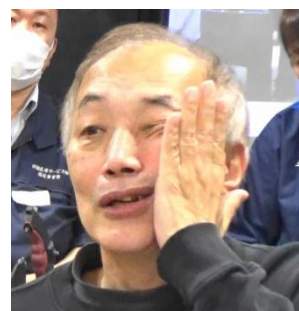
よく看護師さんも間違えてたんですけど、こうやって(実演あり)

【間違った姿勢】

お年寄りが寝てた時に、ちょっと膝を上げて、こういう姿勢(実演あり)が安楽な姿勢と教えられている。聞いたことないかな? 実際これは仙骨部に力がかかるし、踵に負荷がかかるし、このままで寝かされていると褥瘡ができてしまう。やっぱり安楽な姿勢っていうのはこのまま倒して寝ている姿勢ということなんです。前者が安楽姿勢っていうのは間違いです。特にヘルパーさんとか、看護婦さんとかも間違えてしまう方がいます。



もう一つは圧抜きというのがありました。あれ分りにくいなと思うんですけど、例えばこんな状態で(実演あり)皮膚が普段の位置とは違う所に引っ張られている状態の時に、シートを入れてそれをもとの状態に戻すという形なんです。なじませるということですね。僕らが寝たとしたら、つぶっているなと思ったら勝手に動きますよね。(介助が必要な方は)それができませんし、言えないという状態だから圧抜きをやってあげる。痛いと思うけど言えない人は、じわじわと痛い、熱い、焼けるなどという感じになって、やがて褥瘡になります。



それが全然意思表示ができていない。その気持ちを分かってあげることが大切。

後、話したいことがいくつもあるんですけど、あるところの家で、ケアマネさんが電動ベッドと車いすを手配してくれていたご家庭なんですけれども、往診に行ってみると、夜のトイレが困るとおっしゃる。なんでかという、お父さんを起こすのが大変。お父さんを起こしてベッドに座らせて尿器でおしっこをとるのが大変。ところがお父さんは自分で起きれないから、おばあさんが一生懸命起こしていた。おばあさんの理解力もなかったんだけど、ベッドを電動で起こして座らせるということを教えてもらってなかった。ただベッドだけが入っている状態だと思っていた。実際に実演して覚えてもらい、やれるようになりました。福祉機器っていうのはこういう仕組みで、介護者にも本人にも楽なんだと理解してもらい、そして使えるようになるということが大事だと思います。そこまでサービスに関わる人というのは考えていってほしいと思います。

それから、(このような介護機器は)「デンマークシート」というものが50年前からあります。(福祉先進国の)デンマークでは国家事業として5年間かけてすべてを整備していきました。そうするのが(国家事業として取り組むのが)当たり前だと思います。そんなデンマークでも今から25年前にデンマークの人から話を聞いたら、リフトっていうのがあって持ち上げるんだけど、その使い方は二人で操作するっていうのがあって、マニュアルがちゃんとしてた。しかし当時はまだ抱えたほうが楽だというのがあったから、抱えていた。

そこからデンマークではだんだんと正しい介護が浸透していき、今ではそういうことがなくなっている。正しい介護としてノーリフティングケアをするというのが当たり前なんだけど、日本ではまだ広まっていない状態。要は50年くらい遅れているという状態です。

みんなが当たり前本人さんにとって負担のない形で褥瘡を作らない、それから体のストレッチをして筋を伸ばして、動けるようにする。そういう風なケアを当たり前のものとして目指してほしいと思います。今日はどうもありがとうございました。