

ノーリフティングケアの取組みとその成果

社会福祉法人 松美会
地域密着型介護老人福祉施設
アイユウの苑しおはま

1. はじめに

当施設は、下関市ノーリフティングケア実施モデル事業所の第1号として平成31年4月からノーリフティングケア導入に向けて活動を始めました。ノーリフティングケアのモデル事業所選定前にも、ノーリフティングケアの先進導入県である高知県の施設見学や研修に参加した経緯もあります。

ノーリフティングケアとは、介護する側・される側双方において安全で安心な、持ち上げない・抱え上げない・引きずらないケアのことです。

介護の仕事は、人を抱えたり、支えたりする力のいる仕事であり、上手く行わなければ腰痛を引き起こす可能性が高いとされています。私たちの施設の介護職員も、腰痛などを訴える介護職員がいました。整骨院やマッサージに通いセルフメンテナンスを行いながらも仕事を続け、痛みがひどければ休むこともあり、治らなければ最終的に介護の仕事を手を断念し、退職する職員もいます。

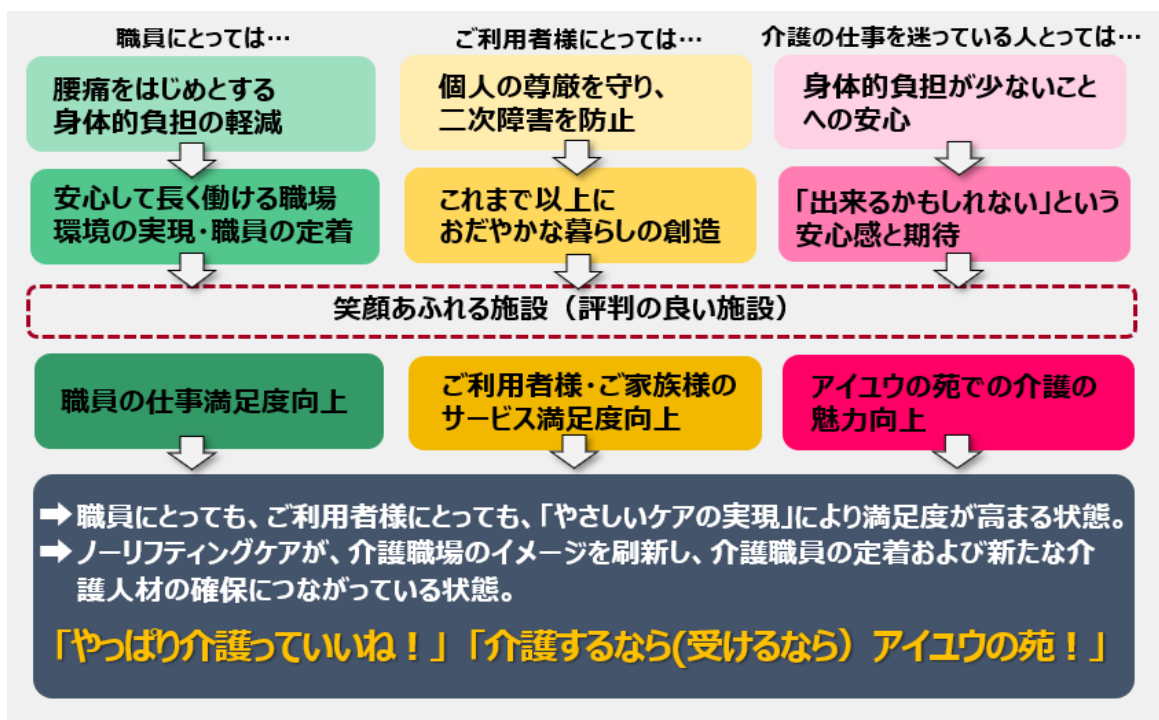
これらの介護職場の環境を改善することが、ノーリフティングケアの導入を決めた主なきっかけです。

2. 導入に向けた準備

今までの「抱える介護」から「抱えない介護」にケア方法を変えることは私たちの職場にとっては、大きな変革と言えます。その変革を推進するためには「ノーリフティングケアを導入する目的の共有」「導入体制の整備」「技術の習得」が重要でした。

(1) ノーリフティングケアを導入する目的の共有

「なぜ導入するのか」「導入してどうなりたいのか」を明確にし、職員自身が有効性を理解し、積極的に導入に関わることができれば、導入自体がスムーズにいくと考え、導入前に職員でその目的、有効性について時間を掛けて理解を深めました。



(2) 導入体制の整備

松美会では、モデル事業所（地域密着型介護老人福祉施設アイウの苑しおはま）とは別に、法人内の他の特別養護老人ホーム 2 か所（特別養護老人ホームアイウの苑、地域密着型介護老人福祉施設アイウの苑ゆめタウン）でも、ノーリフティングケアを導入しています。導入には、ノーリフティングケア技術を教育などを行う「教育担当者」と、福祉機器の導入・メンテナンスなどを行う「福祉用具担当」、ご利用者様の状態に合わせたノーリフティングケアプランを立案する「プラン担当」、職員の健康状態を管理する「健康管理担当」の 4 つの担当を選任し各マネージャーが中心となって導入に向けた準備を行いました。



(3) 技術の習得

今までの抱える介護から抱えない介護へとケア方法を大きく変えること、交代勤務をしている中で多くの職員が技術を確実に習得する為の時間を確保すること私たちにとって解決が難しい課題でしたが、教育担当が中心となって独自カリキュラムを作成し、自作動画によるマニュアルを、教育を受ける職員それぞれが空いた時間に視聴し事前自己学習を行うことで、体験研修ではスムーズに進むなど、短期間の内に多くの職員がその技術を習得することができました。



L4 アイウの苑 No-Lifting Care Training Checklist			
研修者	1回目	2回目	判定
氏名:			合・否
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

L6 アイウの苑 No-Lifting Care Training Checklist			
研修者	1回目	2回目	判定
氏名:			合・否
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

3. 準備した機器や用具

ノーリフティングケアはリフトなどの福祉機器で抱えることが全てではありません。間違った姿勢でのケアをやめ、介護者は適切な姿勢でケアをすることで腰痛等にならないようにすることがまず大切です。ただし、腰痛等にならないようにする為には、身体の使い方（姿勢）を正すことだけでなく、専用の福祉機器・福祉用具を用いたケアも有用となります。何がどの場面で、どのくらい必要なのか、福祉用具担当が中心となって洗い出します。



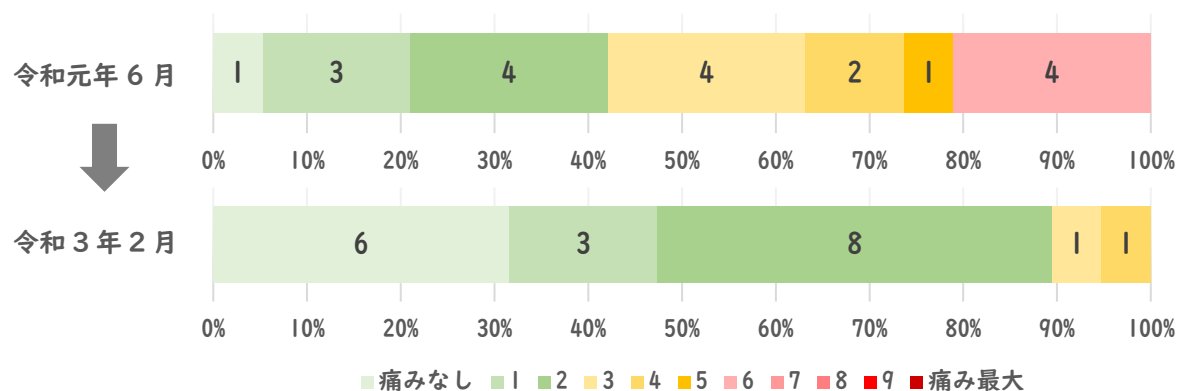
4. これまでの成果

私たちの施設は、平成 31 年 3 月からノーリフティングケア導入に向けた準備を行い、令和元年 9 月より本格導入を行いました。（モデル事業所以外の施設では令和 2 年 4 月より本格導入）導入後は、毎月開催する委員会にて導入進捗状況の確認や課題の検出を行いながら、定着と効果の確認も行っています。主な効果確認は「職員の健康状態」「ノーリフティングケアの定着状況」「利用者の変化」についてです。以下その詳しいデータとなります。

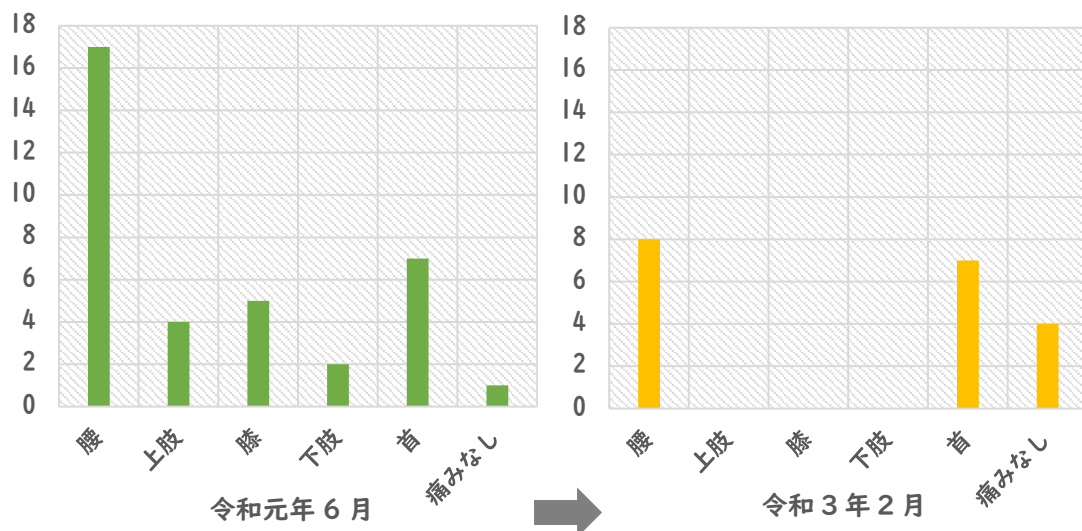
(1) 職員の健康状態（令和元年 6 月(導入前)と令和 3 年 2 月(導入 1 年半後)の比較)

年に 3 回調査を実施。体の痛み具合や場所によっては必要な職員に対して健康管理担当が面談を行い改善に向けたアドバイスをを行います。導入の結果、痛みの軽い職員（緑色）が増え、痛みのひどい職員（赤色）が減ったのが顕著に分かります。

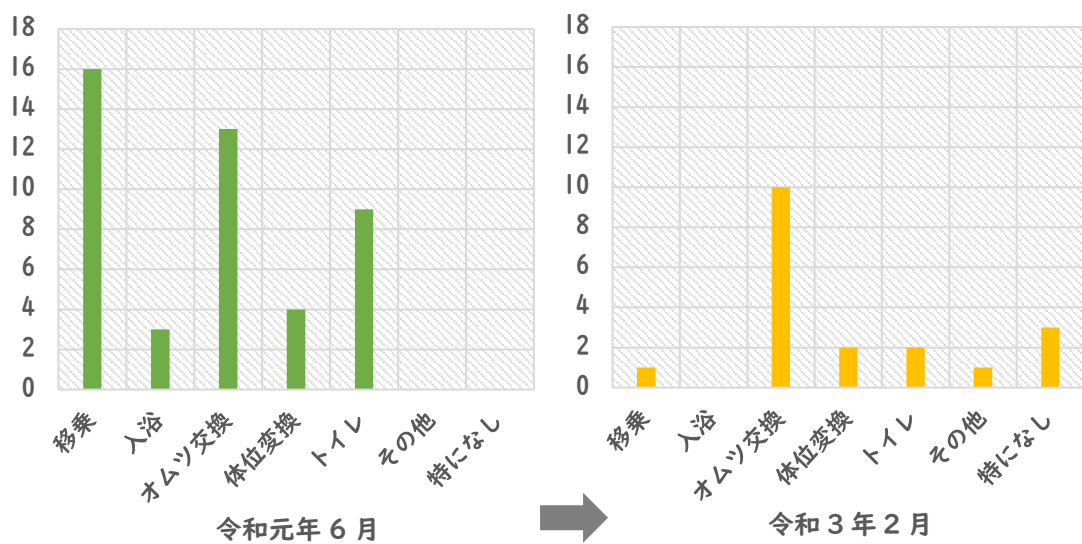
質問 1 あなたが、普段感じる身体的痛みの強さを数字で教えてください。



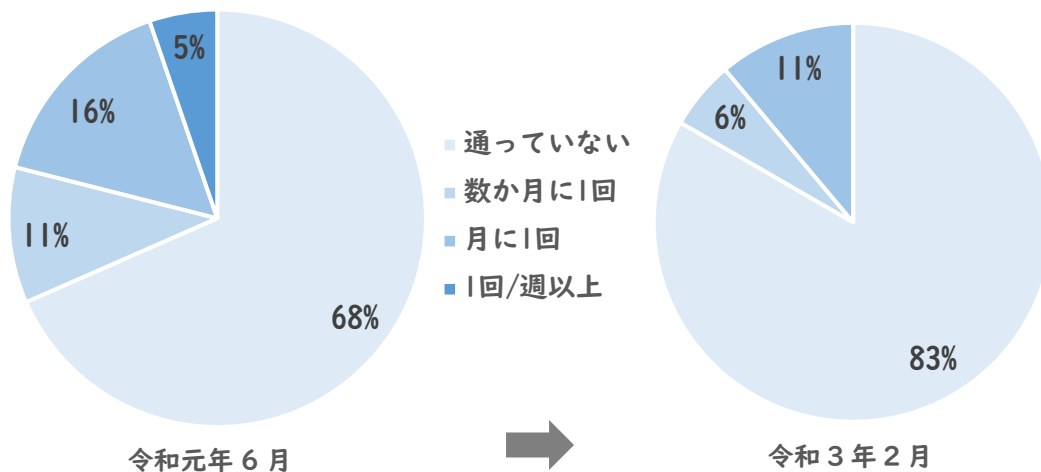
質問2 あなたの痛みのある部位を教えてください。(複数回答可)



質問3 あなたが、身体に負担があると感じる行為を教えてください。(複数回答可)



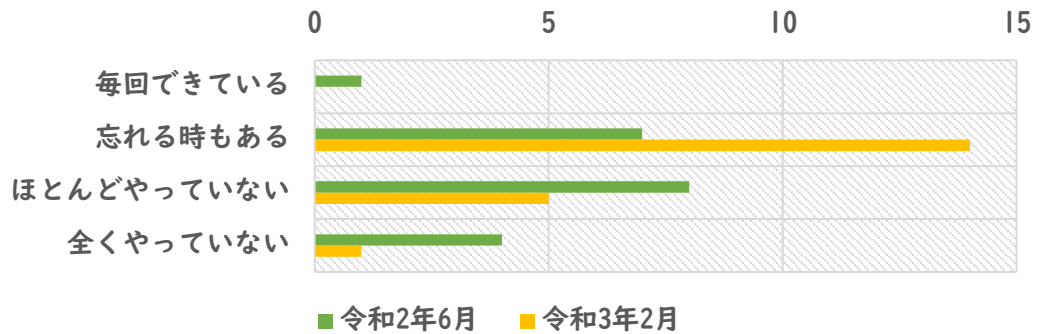
質問4 あなたが、整骨院やマッサージに通う頻度を教えてください。



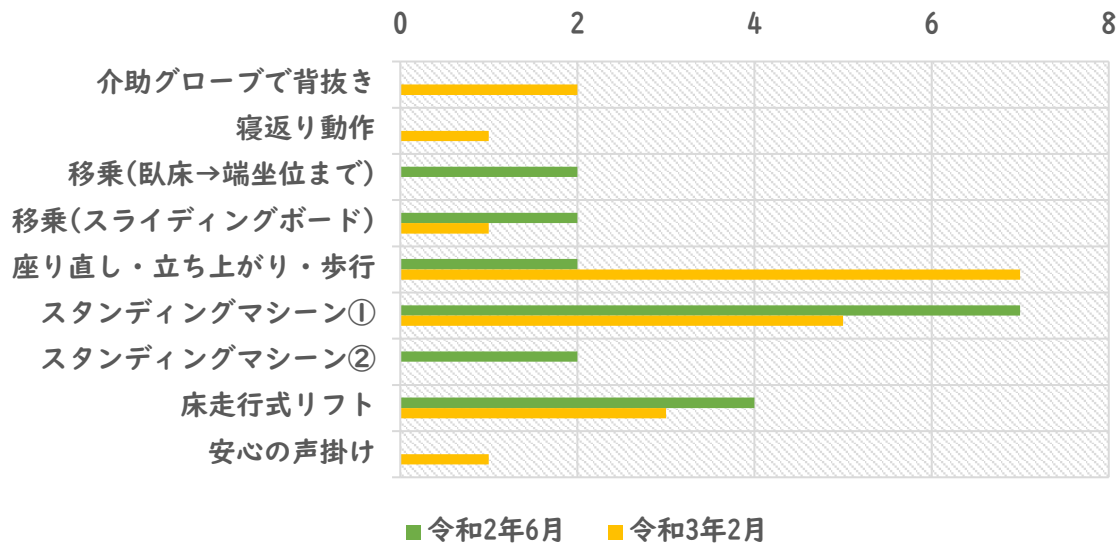
(2) ノーリフティングケアの定着状況（令和2年6月と令和3年2月の比較）

年に3回調査を実施。ノーリフティングケア導入後調査を開始しました。技術的に苦手なところがあるのかどうかを把握し、結果によって個別や集団で再教育を行っています。また、ノーリフティングケアが定着していると感じているかどうかも調査し、定着を進める参考にしています。

質問5 就業前体操（ストレッチ）をしっかりとっていますか？



質問6 既に受講した NLC 技術を実践することに不安がある技術（難しいと感じている技術）はありますか？



質問7 あなたのユニット(職場)では、NLCが定着していると思いますか？(5段階評価)



(3) 利用者の変化

ノーリフティングケアを導入し良い効果を得られるのは職員だけではなく、ご利用者様の身体の状況にも少なからずいくつか改善されるケースがありました。下記写真は、左側の写真がノーリフティングケアを開始した時点、右側の写真が R2 年 1 1 月時点の写真です。ご利用者様を正面と側面から見た写真で比較を行いました。



A 様の身体の変化について

① 骨盤の後傾が改善された

NLC 開始当時（左側写真）では骨盤が後傾することで背筋も曲がり円背姿勢となっています。福祉機器（スマイル）を使用する事でお辞儀姿勢ができるようになり、福祉機器で立ち上がることで股関節の屈伸が起こり骨盤も前傾となります。骨盤が前傾する動作を毎回繰り返す事で R2 年 1 1 月（右側写真）では腰がしっかりと立ち上がり、臀部に重心がのることができるようになりました。

② 以前より車いすに深く腰を掛ける事ができるようになった

腰が立ち上がれば背筋も伸びます。座っている車いすに深く腰掛けることでひざ裏の位置が座面まで当たり、フットレストに足がしっかりと乗ることができています。また、正面から見ると開いていた両膝が、骨盤が立ち上がることで閉じるようになりました。

③ 左右対称に体重が乗っている

両肩を結ぶ線の傾きも並行に近くなり、座っている姿勢が安定してきています。これは左右均等に体重が乗っていることで両肩を結ぶ線の傾きが少なくなったと考えています。

● その他の効果

姿勢改善がみられた為、食事の際のむせ込みがみられなくなりました。

B 様の場合 要介護4 80歳代 使用機器：スカイリフト 使用場所：トイレ



B 様の身体の変化について

① 骨盤の後傾が改善された

排泄介助の際に福祉機器(スカイリフト)を使用し、エアスリングで腰を支え、膝を支点として立ち上がりをして頂きます。立ち上がる時に腰部を支えることで腰椎の後湾が誘導され、結果としてノーリフティングケア開始時(左側写真)よりも R2年11月(右側写真)の方が、骨盤が立ち上がり背骨をしっかりと伸ばしたような姿勢に修正されたと考えます。

② 車いすに深く座れるようになった

骨盤がしっかりと立ち上がり、車いすに深く腰掛けることで、フットレストにしっかりと両足を置くことができるようになりました。

● その他の効果

排便の回数が、4日に1回のペースであったのが、2日に1回のペースと改善されました。また、食事中の姿勢が改善されたことで、口からの食べこぼしが軽減されています。

(4) ノーリフティングケア導入後の反応

【職員の反応】

導入する前は『機械を使う抱え上げなんて如何なものか』と思っていたが、腰痛が軽減していることはあきらかで、介助するのに時間が掛かってもこちらのほうが良いと感じている」と多数声が上がっています。また、職員も自分たちで新しいケアを作り上げていくことにモチベーションも高く、職場の雰囲気も以前にも増して明るくなっていると感じています。

【ご利用者様の反応】

排泄介助などの場面で、スタンディングマシンによる抱え上げについて説明するものの、スタンディングマシンに乗って前傾姿勢になると「これは何?」「どこに連れて行くの?」など、理解が難しく不安を訴えられる方も中にはいらっしゃいました。そんな時は導入研修で学んだ「安心のコミュニケーション技術」を心掛け丁寧に実践していきました。そのうちご利用者様からは「これがあるからトイレに行けるようになった」「ありがとうね」との声も聞かれるようになり徐々に慣れていきました。

また、職員の機器操作の習熟度が上がり、操作をスムーズに行えるようになったのもその一因であったかも知れません。

【ご家族様の反応】

ご家族様からは、「職員2人でトイレに連れて行ってもらう事でお手間をとるし、負担が大きいですね」と職員のことを気の毒に思っていたが、お気遣いの言葉を頂くこともありました。また、導入直後は、「人と人が触れ合うことで人としての温かみもあって良いじゃないかという思いもあります」と不安に思われる方もおられました。しかし、不安に思われるご家族様には、福祉機器の活用の利点などについて丁寧に伝えると同時に、ご利用者様がいかにして福祉機器を活用している動作を実際に見て安心して頂きました。また、トイレ誘導を職員2名で介助していたご利用者様については、「このようにして使用されているんですね。最初は不安を感じるかもしれませんが、安心しておトイレに行けますし、職員さんの負担も違いますよね。すごくいいと思います」と好評を頂いたり、福祉機器に対しての不安を感じていたご家族様については実際に床走行式リフトを体験して頂きました。ご家族様より「これは本当にハンモックみたいで乗ってみて気持ちいい。こんな感じで車いすの乗り移りができれば母自身も不安がないかもですね」と感想を述べられ不安を少しでも払拭できたのではないかと考えています。

5. おわりに

ノーリフティングケアを導入前は、本当に導入ができるのか? 定着するのか? 効果があるのか? など不安や疑問もありましたが、スムーズに導入できたり、効果があったりと、私たちの介護現場に良い影響を与える大きな転機だったと思っています。何より、職員の身体的負担の軽減を目的に導入を決めたこのケアが、利用者様への良い効果、職員のモチベーション向上、職場雰囲気の向上にも繋がるなど思わぬ収穫がたくさんあったのも導入して良かったと思える理由です。“抱え上げない介護”が全国的にも少しずつ広がっていますが、全ての介護がそうなる日も遠くないような気がします。