

ノーリフティング の取り組み

通所介護 あゆみ道場

松下理恵 窪内裕子
松本隆誠 檜本知尚

1.通所介護あゆみ道場の紹介

【サービス提供】 月～土/ 午前・午後 各3時間

【延べ契約数】 185名

【介護度】 要支援1 44名 要支援2 52名
要介護 89名

【特色】食事、入浴なし。運動を中心とした自立支援型デイ



2.取り組みの経過

3年前より取り組みを開始したが、委員を選出するだけで活動が出来ていなかった、軽介助レベルのご利用者が大半で、ノーリフティングに取り組む必要性を感じていなかったため、ノーリフティングの考え方が浸透しなかった。

R4年度 **法人の教育担当研修に2名参加**

今年度の目標

「背中を曲げた中腰姿勢で作業しない」

職員の8割が出来ている状態

R4.5月は**ノーリフティングは聞いたことはあるが自分の言葉では説明できない**状況からのスタート

3. 取り組み①

腰痛予防対策担当を作り意識づけ

通所介護あゆみ道場	
統括マネージャー	松下(PT)
健康管理担当	井上(看護師)
教育担当	檜本(OT) ・ 窪内(介護士)
個別アセスメント・プランニング担当	石井(介護福祉士)
福祉用具導入計画・管理担当	横山(PT)
環境整備担当	増本(介護福祉士)

3. 取り組み②

教育担当研修2ヶ月に1度、受講した内容を翌月に
自部署に応じた内容で伝達

危険予知、伝える際の注意点、ケアの基本技術



前方からではなく、側方で同じよう
に重心を下げながら支援する

3. 取り組み②

部署会で目標を周知
前月の目標の達成度を
個々が振り返る

ノーリフティング技術習得

1月の目標

椅子の移動

力任せに持ち上げず、重心移動を使う。



3. 取り組み②

12月の目標

床からの立ち上がりの際に、すぐ支えられるよう

側方・後方 につく。



悪い例
低い椅子に座ると、
猫背になってしまう。
↓
股関節も90°以上に曲がる。
足底に体重が乗らず、踏ん張り
にくい。

11月の目標

準備体操・クールダウンの立ち上がり時に、
立ち上がりやすい状況をつくる。

- 例：①背が高い利用者様には、腰の下にクッションを入れる。
②机を押さえてしまう利用者様には、前に机が来るよう
位置を変える。また腰が浮いてから机を押さえるよう
介助を行う。



良い例
股関節の角度が改善し、骨盤
がまっすぐになっている。
背中也伸びている。
股関節が約90°となる。
足底に体重が乗りやすい。

3. 取り組み②

8・9月の目標

事故を予測し、対応できる
姿勢を日常的に作る。

3. 取り組み③

腰痛調査を実施

○現在腰痛はありますか？ (はい / いいえ)

※(はい)と答えた方

①腰痛の程度はどの程度でしょうか？ 1～5に○を付けてください。

1	2	3	4	5	今まで最高の疼痛
<input type="checkbox"/>					

②どのような場面で腰痛が出現する事が多いでしょうか？ ○を付けてください。
マシンの設定・マシンや車の乗り降り介助・送迎中・掃除(トイレ・物品清掃・
机や椅子・物品の持ち運び()レッドコード・その他...

③腰痛に対して何か自分で対策されていますか？ ○を付けてください。

食事(栄養管理)・水分摂取・睡眠・湿布や痛み止め等・ストレッチ・体操・
通院・鍼灸・マッサージ・ストレス発散・姿勢管理(介助やマシン)・その他...
(その他:)

※続きは裏面に

※(いいえ)と答えた方

①皆様が日常的に腰痛予防に努めていることは何かありますか？

あてはまるものがあれば○を付けてください。

食事(栄養管理)・水分摂取・睡眠・ストレッチ・運動・マッサージ
ストレス発散・姿勢管理(介助やマシン)・その他()

○現在の業務で少しでも負担に感じる事や疑問点はありません

○環境調整等の改善案がある方は、下の空欄に記載していただけたらと思います。

3. 取り組み③

第1回6月実施 第2回12月(中間)実施

	6月	12月
痛みの平均値	2.22	1.5
一番高い数値	4	3

自身で行っている対策や痛みの出現する場面は著変なし。
マシンの設定、マシンや車の乗り降り支援が特に痛みが出現しやすい。
姿勢に気をつけているという記載が前回より増えた。

3. 取り組み④

リスクの把握をはじめ



3. 取り組み⑤

健康管理：ノーリフティングが実践できる

柔軟性と筋力の維持・改善

朝の体操 8:30～8:35



柔軟体操



スクワット

3. 取り組み⑥

マニュアル作成

歩行器の積み方



重量 6.5 kg



歩行器をへその近くへ

背中まっすぐ

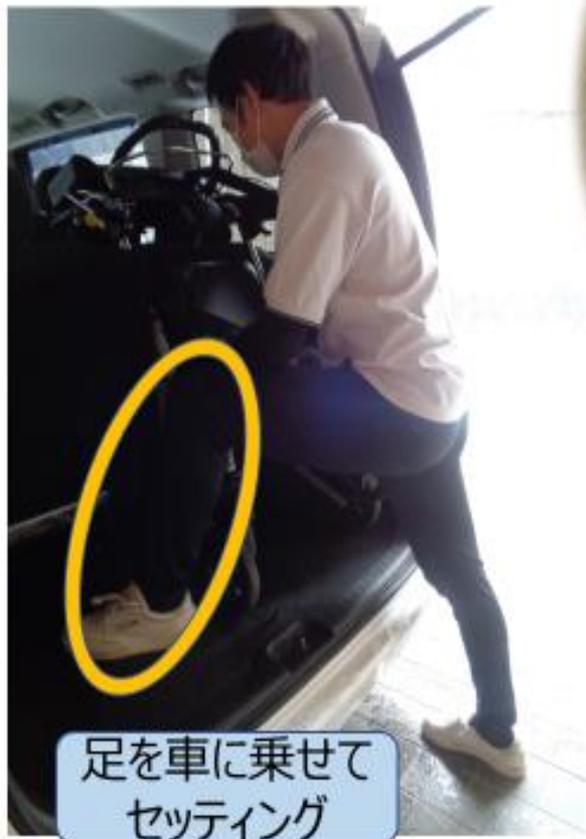
足を広げて



↑
後部座席

← トランク

歩行器の積み方



足を車に乗せて
セッティング



重量 8.9 kg

シートベルトで
固定



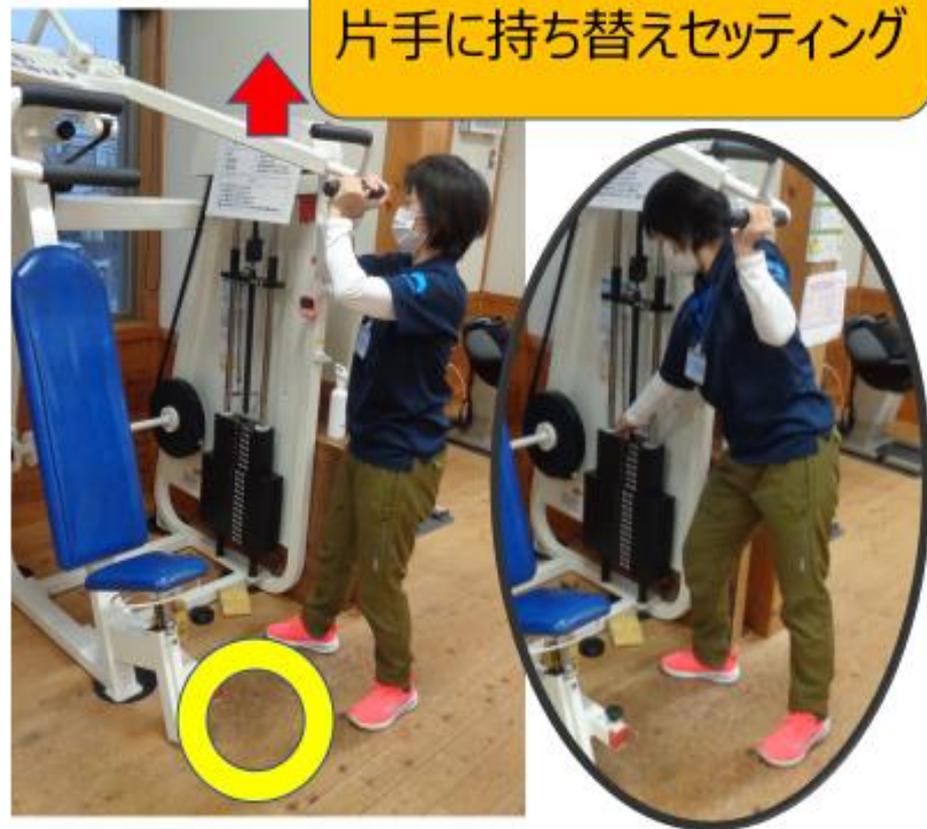
トランク

腰に負担がかかる動作の見直し①

片手では重くて
不良姿勢になる



両手で上げ切ってから
片手に持ち替えセッティング



腰に負担がかかる動作の見直し②



女性は特に
重りと距離が遠くなる



座る前にセッティング



足を上げる

3. 取り組み⑥

環境整備



バルーンに座り腰への負担を減らす



よく使う血圧計を上段に変更
重い収納バックはへその高さ(上段)
使用頻度の少ないものを下段に

4. 結果・まとめ①

職員の声

良くない身体の使い方は腰痛のリスクになることが分かった。
重介助の利用者が少ないので身体の使い方に注意が向けれていなかったが、身体の使い方が大切と分かり注意するようになった。

足を開いて重心を下げる、良姿勢でのマシンセッティングをする
物を運ぶ時にはへそに近づける 等

知識が出来て自信をもって言えるようになった。

それ中腰ですよ、重たいものは人数多くして運ぼう 等
リスクを拾い出すことができるようになり、すぐに対策を話すようになった。

4. 結果・まとめ②

今回、職員の意識が変わり始めて、行動が変われた要因は

- (1) 職員1人1人が役割を持ち、その責任を果たそうと行動できたこと、
- (2) 「腰痛になりそう」とリスクの芽に対して、互いが気づき声をかけ合える職場風土になった。

ご清聴ありがとうございました



腰痛予防
継続します