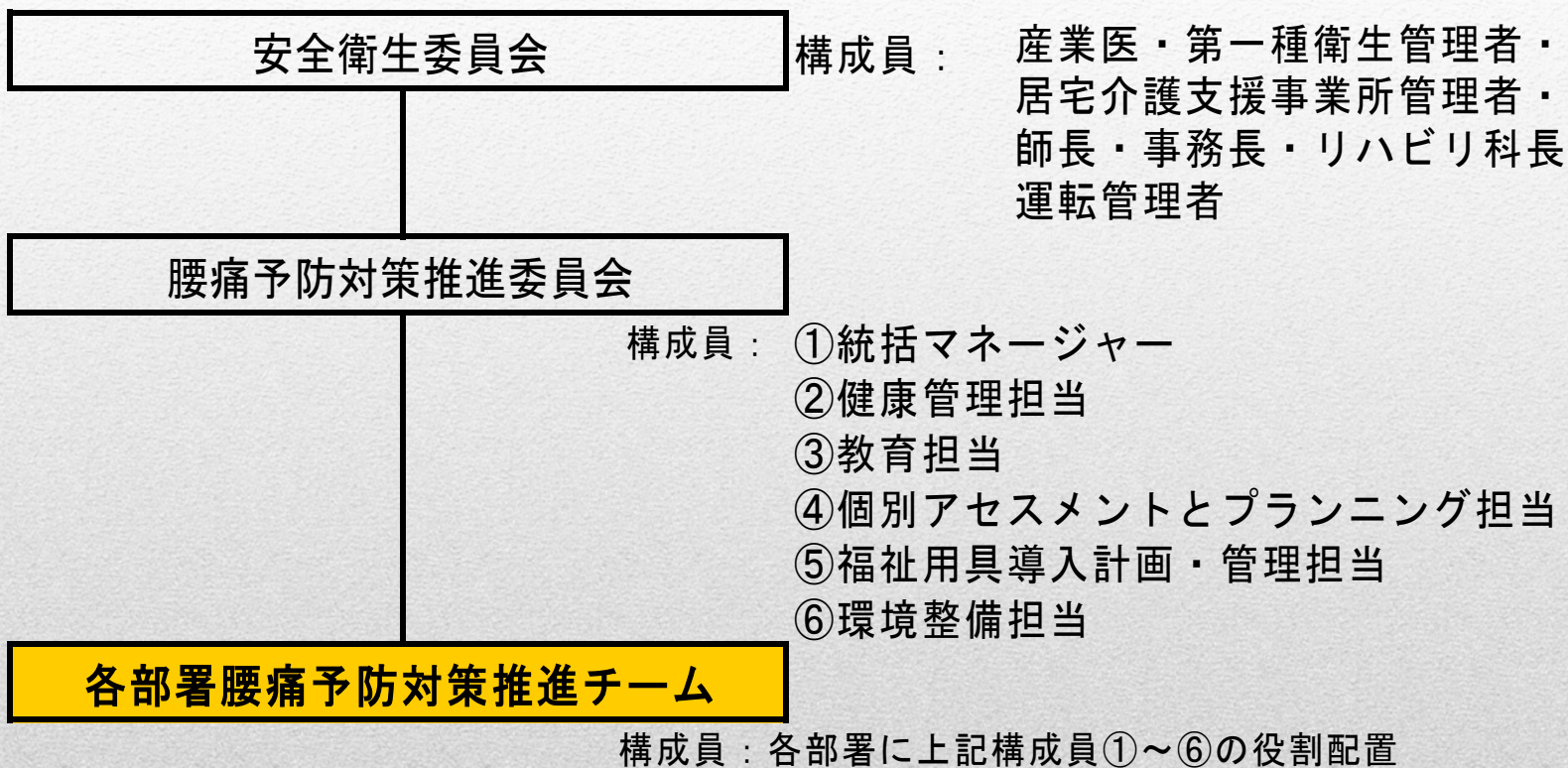


「在宅ケアマネジャー」の ノーリフティングケア普及 定着に向けて

～令和元年11月から現在までの取り組み～

(医)恕泉会 ピアハウス高知居宅介護支援事業所
籠尾雄基 ・ 中根みゑ子

ピアハウス高知 腰痛予防対策推進チーム組織図



【目的】

ピアハウス高知居宅介護支援事業所のケアマネジャーが、法人の「腰痛予防対策推進委員会」に参画し「在宅ケアマネジャー」として、**ケアマネジメントと在宅ケアにノーリフティングケアを普及定着**させる。

【取り組みの概要】

1. 在宅ケアマネジャー自身と職場のリスクマネジメント

- ・教育
- ・健康管理
- ・環境改善と腰痛予防対策

2. ケアマネジメント（在宅ケア）における ノーリフティングケアの定着

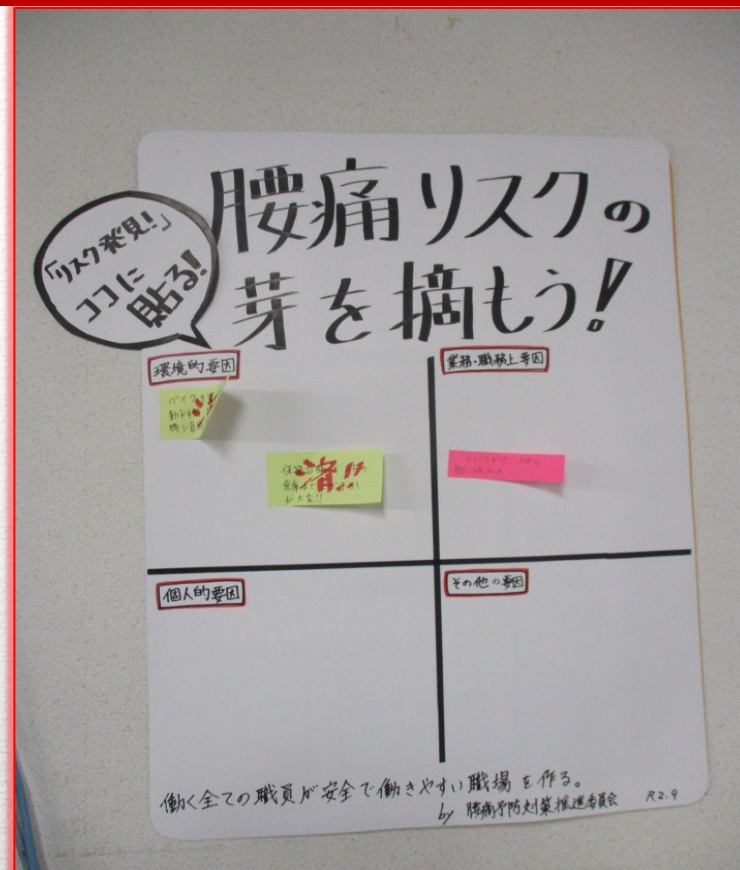
- ・ノーリフティングケアの視点を取り入れた、アセスメントとプランニング実践に向けた教育
-

1. 在宅ケアマネジャー自身と 職場の リスクマネジメント

～リスクの芽を摘む～

- ・腰痛悪化リスクアンケート調査の実施。
⇒約9割腰痛あり！
⇒腰痛に対する知識不足から
仕事環境の工夫ができてない。
⇒不良姿勢で事務作業。
- ・腰痛リスクの芽を出し合える
⇒ツールを掲示し職員間で共有する。

提示後
すぐ反応あり！



～腰痛発生および腰痛リスクが高いものとして～

【課題1】

「原付バイク駐輪場の狭さと入出庫時の動作」

【課題2】

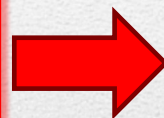
「書類整理の場所と運搬方法」

課題①: 限られたスペースにバイク16台の駐輪。

解決策: 隣の建物の一部を借り駐輪場を拡大。

課題②: 乱雑に空いてる所に駐輪している。

解決策: 駐輪台数を決める。車体間は30cm空ける。
決定事項の周知と定期チェック。



【結果と評価】

- 乗り降りの際に負担無くバイクへアプローチ出来るようになり身体への負担が改善。
- この**取り組みがきっかけで全職員がノーリフティングケアの有効性を実感**できた。
- 全職員から感想を聞くと、負担だったが当たり前と思っていた、無意識だったので改善して初めて大きな負担に気付いた、等の話が多くの職員から聞かれた。

課題: 事務所 2 階の書庫に 20 kg 以上の書類を抱え、階段を昇り降りする事がある。

解決策: キャンプ用 3 輪カートの導入。



課題: 掃除機の吸引力が小さく力んで腰が痛くなる。

解決策: 掃除機の掛け方のアドバイス、指導。



【結果と評価】

- 書類運搬は耐荷重が 40 kg ではあるが限界まで乗せないよう周知し、使用しない時は事務員が物品の搬入時に使用している。腰に負担無く書類の移動が可能となった。
- 掃除機掛けは実技にて指導する。ホースを伸ばしゆったりとした姿勢で力を抜いて行うよう伝える。また力んでも吸引力は変わらない事等も伝える。「つつい屈んでしまうので低い所は膝をついたり、場合によっては椅子に座って掛けようと思う。」等の感想がある。

【定時に腰痛予防体操の実施】

- 職務上、事務所に残る人数が少ない為、比較的職員が多い時間帯に腰痛予防体操を実施。
- 最初は推進委員不在時の時はやってない事もあったが、簡単な**腰痛体操マニュアル**を作成したり、声かけを続ける事で定着し各々が決められた時間に声を掛けあい実施するようになった。
- デスクワークで凝り固まった筋肉をほぐすストレッチと1分スクワットが人気。



みんなが体操の先生になれる
ように**腰痛体操マニュアル**を作
りました。
この中から体操を何個か選ん
で5分程度の体操をします。



2. ケアマネジメント(在宅ケア)におけるノーリフティングケアの定着

～ケアマネジャーへの指導～

職場環境を改善し居宅の職員がノーリフティングケアの事を理解できるようになってきた為、次のステップとして**ケアマネジメントにノーリフティングケアの視点**を組み込み、**統一されたケアマネジメントが実践**できるように取り組む。

【取り組む内容】

- 定期的な勉強会の開催。
 - 頻度は月1回で全6回。時間は約30分程度で実施する。
 - ケアマネジャー各自が、利用者や家族、サービス事業所にノーリフティングケアの目的や必要性を伝えれるようになる事が目的。
-

【定期的な勉強会】

1. ノーリフトケアの「新・腰痛予防対策指針」の説明
ノーリフトケアの目的確認
2. 労働安全衛生マネジメントとは
リスクマネジメントとは
3. リスクマネジメントの実施手順
4. リスク低減策の実施
5. グループワーク
(今までの学びを振り返り、ケアマネジメントに組み込む事ができるかの
確認、事例を使い実践)
6. 福祉用具の導入と管理
アンケート調査の実施



【勉強会実施後の変化】

ケアマネジャーからの聞き取りで、ケアマネジメントにはリスクマネジメントも含まれており「**ノーリフティングケアの視点は含まれているが、意識して考えてはいなかった**」為、勉強会で学んだ事を意識してケアマネジメントを実践していく、といった感想があった。

【実践事例紹介】

『Aケアマネジャーが、在宅復帰に向けて ノーリフティングケアの視点で取り組んだこと』

症例 : 50代、男性

病歴 : 脳出血（右視床、脳室穿破、水頭症）により〇病院入院。脳室ドレナージ、
気管切開、人工呼吸器管理開始。入院中に誤嚥性肺炎もあり。経口摂取も難しく
ADLも全介助であったが、本人の強い希望にて退院し自宅へ戻る事となる。

介護度 : 要介護5

①環境調整

退院前に自宅訪問をして環境調整を行った。退院後は3モーターのベッド使用するようにし、**家族やヘルパーが無理な姿勢で介助することが無いように**高さ調節やギャッ
ジアップ調節ができるよう調整、移動は全介助のためティルトリクライニング車椅子
を想定。本人の体格が大きい事や移乗動作が全介助のため、**本人の負担軽減、妻の介
助量軽減のためリフト導入**や外出のために昇降機を検討した。

②病院との連携

リフトや昇降機の介助方法が定着するように、退院前には**病院へ妻がリフトや昇降機
の介助方法を学ぶ機会を持ってもらうように病院と連携**を図った。また、座位が不安
定な為スリングシート上で更衣が行えるように介助方法の指導も行った。

③家族への指導

自宅へ帰ってからの介助方法が定着するように訪問リハビリを期間限定で導入し、妻にリフトや昇降機の介助指導を行い、**普段の使用状況の確認、不安な点などを聴取し、その都度改善を図るようにした。**また、自力での体位変換が困難のため、クッションを使用してのポジショニング指導を行い、床ずれ防止マットと共に褥瘡予防を行った。

④関係者間での介助方法の統一

デイを利用することで身体機能訓練やA D L 訓練、専門職からの移乗方法や介護負担軽減のための方法を**本人、家族、デイ、ヘルパー、ケアマネジャーで共有**できるようにした。

⑤結果とこれから

本人、家族、デイの職員やヘルパー、ケアマネジャーで情報共有し、その都度、**本人の協力できる部分がどこか**、介助方法の検討や統一を図り共有してきた。身体機能は大きくは変化していないものの妻の介助によってリフトでの移乗がスムーズに行えるようになり、**家族と一緒にリビングで食事が摂れるようになってきた。**また、デイサービス利用時のみだが、スライディングボードを使用しての移乗動作が可能となっており、今後、妻への介助方法の指導も検討していく。

【今後の展開】

- 令和3年の3月までの研修計画を立案し実施中。
- 腰痛対策推進委員会がピックアップした利用者の居宅ケアプランを確認。
- 状況に応じて必要な研修を企画。

【まとめ】

ケアマネジメントにおけるプロセスにおいて
ノーリフティングケアの視点でのアセスメント、
多職種協働を推進するケアマネジャーの育成を
目指す。
