

事例6 社会福祉法人帝塚山福祉会

1 法人概要

社会福祉法人帝塚山福祉会（以下「法人」）は、関西最大級の規模を誇る、錦秀会グループであり、大阪市内の住吉地区、阿倍野地区、南港地区で、合計11施設（特別養護老人ホーム4、介護老人保健施設2、軽費老人ホーム3、養護老人ホーム2）、1,190床を有している。

聖和苑は、介護老人保健施設（100床）で、入所サービス、短期入所サービス（ショートステイ）、通所リハビリ（デイケア）などの介護サービスを提供している。

以下においては、法人におけるノーリフトケア[®]（注）導入の取組みについて、聖和苑の取組みを中心に紹介する。

（注）「ノーリフトケア」は、一般社団法人日本ノーリフト協会の商標登録用語である。

2 ノーリフトケアの取組みの開始の経緯

法人においては、利用者の身体を移動する際に、持ち上げたり、ひねったり、しゃがむなど、腰部への負担が大きい介助方法を行っている介護職員がおり、慢性的な腰痛に悩まれている者や、予防的に腰部用コルセットを着用している者も多い状況にあった。

このような状況を改善するために、2015年9月に、日本ノーリフト協会代表理事を講師に招いて、講演会を法人で開催した際に、「皆さんのケアが利用者の拘縮の一因になっている」などの説明を受けたことが、ノーリフトケアの導入のきっかけになった。

3 ノーリフトケアコーディネーターの養成

介護職員が腰痛の発症要因を理解して、各職場でできる腰痛予防対策を学ぶために、10名の職員（施設長、課長、ケアマネージャー、理学療養士、介護職員等）が、2015年10月から2016年9月までの1年間、月1回、日本ノーリフト協会の「ノーリフトケアコーディネーター養成講座」を受講した。

4 法人基本理念の行動指針にノーリフトケアを明記（2016年4月）

法人においては、「質の良いケアを提供し、やさしく命を守ります」を基本理念に掲げて、介護サービスの提供を行っており、2016年4月に、法人内の役職者全体会議において、基本理念の行動指針（6項目）の中に、ノーリフトケアの実施「チームで力を合わせてノーリフトケアを実施します」を追加し、各施設の見えやすいところに提示して、職員全員に周知徹底した。

5 リスクアセスメントの実施結果を踏まえた介護機器の導入

(1) リスクアセスメントの実施結果

聖和苑においては、2016年3月に、介護現場の介護作業について、腰痛を発生させるリスクを見つけ出し、リスク低減対策の優先順位を決めた上で、優先順位の高いものから、順次、対策を講じていくために、「介護労働者の腰痛予防対策チェックリスト」(厚生労働省)を用いて、介護職員に対して、アンケート調査を行った。

その結果、入浴での移乗動作時に53%、トイレでの移乗動作時に47%、ベッド周りの移乗動作時に42%の介護職員が、腰部への負担が大きいと回答するなど、移乗動作の際に腰部への負担が大きいという、介護職員のアンケート結果となった。

(2) 入浴介助への介護機器の導入

聖和苑においては、介護職員の腰部への負担が最も大きい入浴介助の改善のために、浴室・脱衣室に、天井設置型リフトを導入して、浴槽の改修を行うとともに、シャワーベットの導入も行った(図表6-1参照)。

このうち、天井設置型のリフトについては、脱衣室と浴室に設置することにより、更衣・洗身・浴槽につかるという、一連の入浴介助について、「持ち上げ」、「抱え上げ」、「運ぶ」などの人力での動作がなくなり、介護職員の身体的・精神的負担を減らすことができると同時に、利用者に快適な入浴を提供できるようになった。

特に、歩行困難ではあるが、坐位が比較的安定している利用者は、天井設置型リフトを活用することで、大きい浴槽に、快適に入浴できるようになった。

さらに、シャワーベットを導入することにより、坐位の不安定な利用者を、抱えなくても洗身と入浴ができるようになった。



図表6-1 浴室設置型リフトやシャワーベッドの導入

(3) トイレでの排泄介助とベッド周りでの移乗介助への介護機器の導入

聖和苑においては、トイレでの排泄介助、ベッド周りの移乗動作等の負担を改善するために、介護機器を導入した（図表6-2参照）。

具体的には、スタンディングマシン4台、床走行式リフト4台、トランスファーボード7台、スライディングシート20枚、可動調整式車椅子60台、ポジショニングクッション7セット、マルチグローブ40セットである。

また、マルチグローブについては、介護職員全員に配布するとともに、必要があればいつでも使用できるように、ウエストバッグを装着した上で、これに入れて常に携帯させるようにした。



図表6-2 介護機器の導入

6 ノーリフト研修

(1) 初級編

正しい姿勢で、介護リフト等の介護機器を適切に使うことによって、身体的負担を軽減するとともに、利用者の安全・快適性も併せて提供できるようになることから、2016年4月から、聖和苑をはじめとする法人の全施設の介護職員に対して、ノーリフト研修を実施している（図表6-3参照）。

この研修は、講義と演習形式で、1回90分、全5回コース（月2回実施）のプログラムになったものであり、法人の介護職員115名（2017年10月現在）が既に修了しており、現在も継続して実施しているところである。

(2) 中級編

初級研修の修了者に対しては、①ノーリフトの考え方の理解をより一層深めて、利用者の状態に応じて介護機器を活用できるようにすること、②他の介護職員の指導者

を育成することを目的に、初級編と同じように1回90分、全5回コース、月2回の研修を実施している。



図表6-3 ノーリフト研修の風景

(3) 介護テキストの作成

研修指導用の介護テキストを作成し、これを使用して研修を実施するほか、各施設の介護現場においても、これを参考にしながら介護業務を行っている。

7 ノーリフトケア導入の効果

聖和苑における介護機器の導入やノーリフト研修などの取組みの結果、①介護職員の腰痛予防のみならず、②利用者の過剰な筋緊張の改善、拘縮（こうしゆく：関節の動きが制限された状態）・褥瘡（じょくそう：床ずれ）の予防などの介護サービスの質の向上、という介護職員と利用者の双方に効果があることが明らかになった。

(1) 腰痛予防効果

腰痛予防チェックリストにおいて、リスクの高かった入浴介助においては、天井設置型リフトやシャワーベットの活用により、「持ち上げ」、「抱え上げ」、「運ぶ」などを伴う介助がなくなった。

また、トイレの排泄介助や、ベッド周りの介助においても、スタンディングマシンや、床走行式リフト、トランスファーボードなどの活用で、人力のみによる介助は、著しく減少した（図表6-4参照）。

人力のみで行うケアが減少

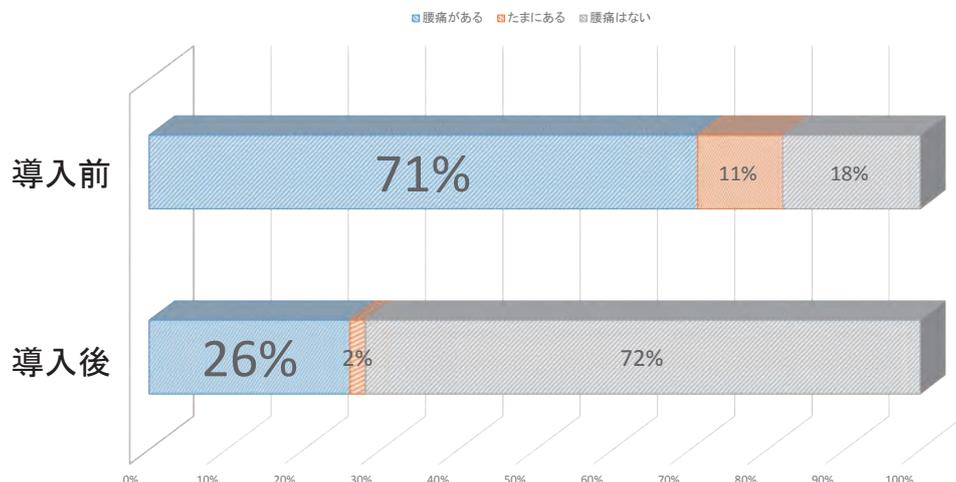


図表 6-4 ノーリフトケア導入の効果①

そして、2017年7月に実施した介護職員に対するアンケートにおいては、以下のよう
に、ノーリフトケアは、介護負担の軽減や利用者サービスの向上につながっていると
回答が得られている（図表6-5参照）。

アンケート調査

腰痛になることがある



腰痛を訴える職員	71%⇒26%に減少
体が楽になった	18%⇒88%に増加
ケア中の利用者との会話が増えた	65%⇒87%に増加
利用者の移乗が安全にできる (剥離・打撲が減った)	9%⇒91%に増加
利用者の筋緊張における 拘縮が減少したと感じる	13%⇒70%に増加
ノーリフトケアは利用者にも自分にも有効	53%⇒96%に増加

図表 6-5 ノーリフトケア導入の効果②

(2) 利用者への介護サービス向上の効果と「拘縮ゼロ宣言」

身体の不自由な利用者には、人力による不適切な抱きかかえ、押しやり、引いたり、運んだりすることは、利用者には恐怖心や不安感を抱かせ、怖さから体を硬くするなどにより、利用者を緊張させる結果、拘縮を悪化させるともいわれている。

このため、法人においては、ノーリフトケアの導入の必要性を、利用者の視点から介護職員に理解してもらうため、利用者のための「拘縮ゼロ宣言」を行っている。

また、聖和苑では、2017年度からリハビリを中心として、看護・介護での「拘縮ゼロ」に取り組んでおり、筋緊張の強い利用者を中心に10名の個別プログラムを実施している。

(参考)

「拘縮ゼロ」の個別プログラムによる利用者の体調改善事例

(1) 利用者の概要

82歳男性、要介護：5、自立度：B2程度（病名：廃用症候群、統合失調症、脳梗塞後遺症）で半年前からベッド上での生活が中心となり、すべてにおいて支援が必要な状態であった。

(2) プログラム開始前の状況

- ① ベッド上での臥位姿勢で、体幹・頸部・上肢・下肢に緊張が高く、身体全体にねじれ、傾きが強くなっていた。
- ② 上肢は、体幹を押し付け、肘や手も屈曲し、胸郭を自分の手で圧迫し、呼吸も浅く困難な状態であった。



呼吸がしづらい

体幹の捻じれや
傾きが強い

筋緊張が強い

① ベッド上でのリラクゼーション



クッションを使用して
体圧の分散を図る



グローブを使用して
圧抜きを図る

② リフトを使用するのリラクゼーション

ア シートの装着

- (ア) 利用者には、全身の筋緊張をリラックスさせるために、リフトを使うことを説明し、理解を得る。
- (イ) シートの装着は、利用者の目を見ながら笑顔で、何をしているか説明しながら行う。
- (ウ) 身体のねじれや傾きなどは、シートを装着しながら優しく触れて修正する。

イ リフトを使用するのリラクゼーション（1）

- (ア) 臀部がベッドから離れた時点で、グローブを使って「圧抜き」と身体の「ねじれ」や「傾き」を優しく修正する。
- (イ) 両足をベッド上に固定し、座位姿勢の状態で、視覚、聴覚、触覚、圧覚、重力感覚などを確認してもらう。
- (ウ) 両足をベッド上に軽く抑え、ブランコに乗っているように利用者自身を前後にゆっくり動かす。



ウ リフトを使用してリラクゼーション（２）

支持面（接触面）を変えて、重力による筋緊張の変化を感じてもらう。

- （ア）リフトの高さを下げて、背中から臀部をベッドに着ける。
- （イ）足部をベッドに着けて足底圧を感じる。
- （ウ）さらにリフトの高さを上げて、身体全体がシートで包まれた感覚で全身のリラクゼーションを行う。

③ イスの座位でのリラクゼーション

リフトでの座位姿勢を、そのままイス座位姿勢へと移動する。

- （ア）シートの中でリラックスした状態でイスの上へ移動する。
- （イ）リフトの高さを徐々に下げて、坐骨結節での支持面と座圧の認識を高める。
- （ウ）吊り紐の張力（体重が坐骨にかかる割合）を調整しながら、座位姿勢における筋緊張を調整する。
- （エ）利用者は、頑張ることなく、リラックスした座位姿勢を徐々に学んでもらう。



④ プログラム開始から8週間経過後の状況

ア 臥位姿勢の変化

肩と骨盤の傾き、胸部・胸郭・骨盤間のねじれが改善され、全身の過剰な筋緊張も改善している。また、表情がよくなり、精神的にも温和になり、さらに、胸部への圧迫がなくなり、呼吸や循環系も改善され、質の高い睡眠がとれるようになっている。



開始時

8 週後

イ イス座位姿勢の変化

座骨結節、大腿部後面、足部の支持面を使って座れるようになり、骨盤・体幹とも安定し、頭部もリラックスして保持され、視線と、手指が協調でき、食事などのADLも大きく向上している。



2 週後



4 週後

8 今後の課題

これまでの聖和苑におけるノーリフトケアの取組みの結果、介護職員と利用者の双方に効果があることが実証されるとともに、介護職員や経営者においても、ノーリフトケアの導入について、次のような考え方の変化も見られる。

- ① 「腰痛になるのは仕方がない」と諦めていた介護職員においても、腰痛は「仕方がないこと」でも「個人の責任」でもなく、介護の方法や介護環境を変えることで予防できるものであると認識できるようになり、介護職員の考え方が変化してきていること。
- ② 介護施設の責任者においても、介護職員の腰痛を予防し健康を守ることは、人材確保と経営の安定にも、必要と考えるようになってきていること。

このため、今後は、聖和苑のノーリフトケア導入の取組みを、法人の全介護施設に広げるとともに、個別の利用者ごとに、身体的状況と精神的状況に合わせた介助方法の提案・実践を行い、自立支援につなげていくことなどにより、介護現場の文化を変えていきたいとのことである。

