

# あおもりノーリフティングケア推進事業

## Aomori No-Lifting Care Promotion Project

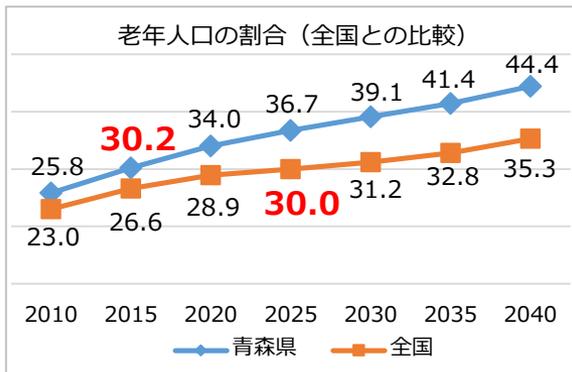


青森県・公益社団法人青森県老人福祉協会

# 青森県の現状

## 青森県の高齢化率

- 高齢化率の上昇は**全国に10年先行**
- 2040年には秋田に次いで**全国2位**と推計

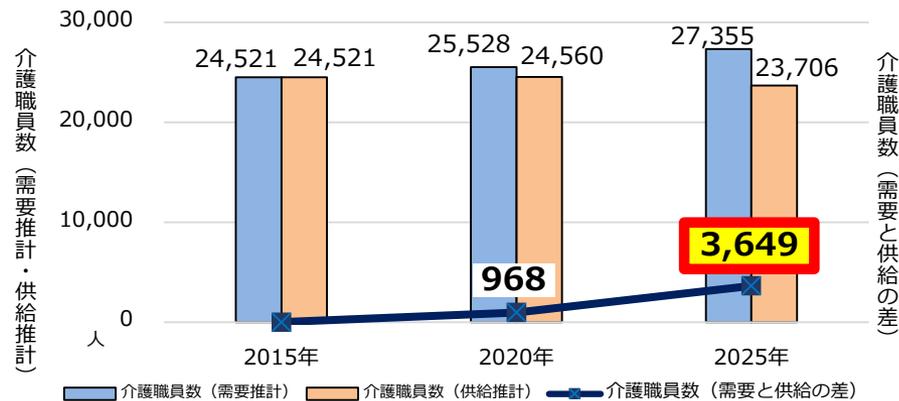


順位	都道府県名	高齢化率
1	秋田県	47.5
2	<b>青森県</b>	<b>44.4</b>
3	福島県	42.2
4	山梨県	41.4
5	高知県 岩手県	41.2
	<b>全国平均</b>	<b>35.3</b>

資料：日本の地域別将来推計人口（2018年推計）国立社会保障・人口問題研究所  
2010の数値は国勢調査のデータ

## 介護職員の需給推計

- 2025年には**約3,650人の介護職員不足**が見込まれ、**介護職員の確保・定着**は重要な課題



※厚生労働省作成「介護人材需給推計ワークシート」を用いて推計。2015年の介護職員数を基準としているため、グラフ上2015年は均衡しているが、実際は有効求人倍率は2倍近くまで上がり、半数近くの事業所で人手不足と感じている状況。

## 青森県福祉・介護人材確保定着グランドデザイン(H28.3策定)

### 基本理念

福祉・介護サービス事業所において「より魅力ある職場づくり」を進めることで、従事者が**やりがいと誇り**を持って働くことができる良質な雇用の場の増加と福祉・介護サービスの安定的な提供を進め、**誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる青森県**を目指します。

### 参入促進

- 学校と介護・福祉施設の意見交換会
- 介護の魅力発信イベント
- 入門的研修
- 介護人材マッチング強化
- 職員採用力向上セミナー
- 福祉の仕事出前教室
- 福祉の仕事相談フェア



など

### 労働環境・処遇の改善による定着促進

- 介護サービス事業所 認証評価制度の実施 → 事業所情報の「見える化」
- ノーリフティングケア推進
- 処遇改善加算取得支援
- 事業所内保育施設の整備や運営費の補助
- 介護ロボット導入支援
- ICT活用に向けた支援
- 新規採用者人材育成・定着支援

など

### 資質の向上

- キャリアアップ支援
  - ・アセッサー講習受講支援
  - ・ケアマネジャー研修
- 医療介護連携
  - ・喀痰吸引研修
- 認知症ケアに携わる人材育成研修
- 市民後見養成・支援体制構築
- 地域包括支援センター職員等研修



など

**ALL青森で!**

### 重点的な取組

- ◎ 介護サービス事業所認証評価の実施
- ◎ 事業所情報の公表推進

適切な職員処遇や人材育成を行う事業所の人材確保定着を重点的に支援

## 介護現場の現状・課題

- 働く上での悩み、不満、不安～**腰痛・体力に不安**がある→35.5% (H29介護労働実態調査青森県版)
  - 社会福祉施設における**労災の約1/4が腰痛** (H27・青森労働局)
  - 持ち上げない介護の研修は好評であるが、根付かない。
  - リフトを導入しても活用されない。→抱えた方が早い。福祉機器を使う抵抗感。
- ～利用者の立場では～
- 持ち上げる介護、引きずる介護による
    - ・体が痛い、関節拘縮、褥瘡を招くという**身体的負担**
    - ・「介護職員に重い・きつい思いをさせている」という**精神的負担**



### 課題解決に向けて

### ノーリフティングケアの導入推進

- ① ノーリフティングケアについて学べる**研修**を提供
- ② **組織全体**で取り組む体制や風土をつくる
- ③ 実践施設による**成功事例**を創出



# あおもりノーリフティングケア推進事業（R1年度～）

- ①ノーリフティングケアに取り組む意義や目的、正しいケア技術と適切な機器活用について学べる**研修**を提供する
- ②**組織全体**で取り組む体制や風土をつくる
- ③実践施設による**成功事例**を創出する

県事業受託：青森県老人福祉協会  
講師派遣：日本ノーリフト協会  
高知支部

## あおもりノーリフティングケア推進研究会

◎青森県におけるノーリフティングケアの推進方策を協議(年3回開催)  
5モデル施設+養成施設代表+職能団体+学識経験者で構成

## モデル施設（=成功事例）創出

★認証事業所を中心に、各圏域のリーダーとして、当事業効果を広く発信・周知できる5施設を公募



- ◎組織全体でノーリフティングケアを実践
- ◎組織全体で総合マネジメント研修を受講
  - ・マネジメント研修（全5回、6日）
  - ・リーダー研修の指導計画も作成
  - ・技術研修（1日）
  - ・先進地視察（高知県内4施設を視察）

## 指導者養成

5施設×各1名、NLCCベーシック、アドバンス研修へ県費で派遣

↑ 参考

→ ポスター展示（中間報告）による取組PR

→ 指導者として参加

## 管理者向け研修

◎職場の労働安全衛生という視点を踏まえてノーリフティングケアを推進する必要性や期待される効果を伝える。  
**11/19（火）開催**  
ノーリフト協会 保田代表講演  
下元氏講演

**組織を管理者と職員の両面から動かす！**

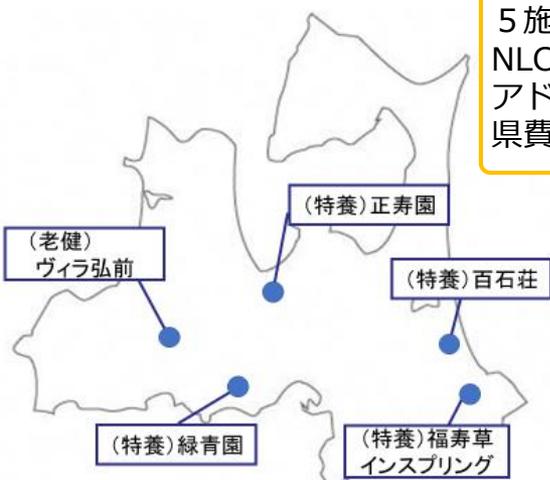
## リーダー向け研修

◎ノーリフティングケア教育を担当するリーダー職員を養成する。  
**1/8（水）～9（木）開催**  
※定員50名→応募多数のため90名に拡充。  
※介護福祉士養成施設にも、受講・見学を呼び掛け→5校中4校が参加。

↓ **エビデンスに基づく情報を発信し、ノーリフティングケアを推進**

## ノーリフティングケア実践報告会

5モデル施設の取組プロセス・成果を報告し、他施設の取組を促進する。  
**2/20（木）開催** 埴田先生講演、下元氏講演も実施。



# 特別養護老人ホーム 正寿園

職員88名 入居者110名 介護平均度4, 1  
 基本理念 思いに寄り添い その人らしく  
 一人ひとりの尊厳、自律、個性が尊重された暮らしを支援します

## 背景と目的

モデル施設研修に参加する以前から福祉用具の導入に力を入れてきました。移乗ケア、姿勢の改善を図るため、2014年にスライディングボードや調整機能付き車椅子を購入したのをきっかけに福祉用具推進委員会を発足。以降床走行式リフトフレックスボードなど導入。2019年さらなる福祉用具の活用を目指すと同時に職員が働きやすい職場をつくる為ノーリフティングケアを学び、モデル施設になる事に手を挙げました。

## 実施内容（実行スケジュール）

- ノーリフティングケアを始める前に腰痛アンケートを実施すると腰痛に悩んでいる職員が6割を占め、福祉用具を導入しただけでは腰痛は改善されていない事が判明。
- 腰痛改善に向けてノーリフティングケアメンバーを中心に組織作成し、園全体で取り組みが開始。
- 組織体制が整ったら次は教育体制。知識や技術を習得する為、勉強会を開催。自分の身体を守る為、1日2回のラジオ体操。また、園内で腰痛に繋がるような場面を挙げてもらい、改善に努めている。
- ノーリフティングケアは入居者様の生活にも反映。ケアプランやアセスメントにも取り込まれています。
- 2回目の腰痛アンケートにも変化が見られてきている。

特別養護老人ホーム 正寿園 組織図



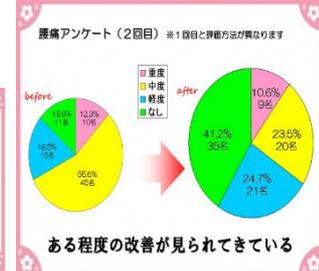
### ケアプランへの反映

・ケアプランへの反映  
 福祉用具を使用して達成する目標およびサービス内容の立案

ケアプランの前

アセスメント後の改善  
 ノーリフティングについての情報を得ることによる改善

項目	ケアプラン前	ケアプラン後
移動支援	10%	35%
移乗支援	5%	20%
歩行支援	2%	15%
その他	83%	30%



## 取組による 気づき・効果・変化

- ・福祉用具を導入するだけでなく、日頃からの不良姿勢を意識したり、自分の身体をケアする事で腰痛が改善する事がわかり、少しずつではあるが職員の意識にも変化が見られてきている(介護意見)
- ・「自分の体は自分で守る」を念頭に業務に努めていると感じます。小さな事の積み重ねが自分たちの力になっている事を実感し、これからもノーリフティングケアを通して質の高いケアの提供に努めてほしいです(事務意見)

## 課題

- ・STEP1~5を勉強したものの、現場での活用には至っていない
- ・ときどき、夜勤でサンダルを履いている職員や、ベッドを高くしないで介助している職員がいる
- ・ストレッチャー浴で移乗する際、2人で抱きかかえて介助している
- ・床走行リフト、スタンディングリフトが不足している

物品の不足や環境の不備などがあるものの、職員のノーリフティングケアに対する理解を得ることができていないことが課題

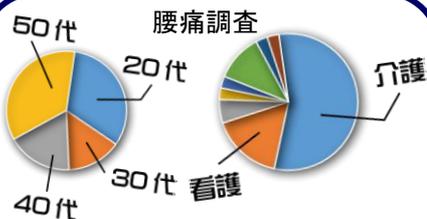
## 今後の展望



## 令和2年度の活動計画

施設内においては体勢作りをさらに強化し、ノーリフティングケアの意識改革に努め自らのこととして取り組んでいく。また、講師派遣等においては50%強は協力体制を整えて、視察受け入れに関してもHP及び近隣事業所等に研修、会議の機会を通して発信していく。

## 背景と目的



当法人ではこれまでシートやボードもなく力任せの介助が主流、ある意味ゼロよりマイナスからのスタートでした。腰痛予防体操程度しか行われず、腰痛保持者も70%を超え、早急に対応策が必要な状態であった。職員を守るため、寝たきりや状態の悪化を防ぐ為この事業に参加



## 実施内容 (実行スケジュール)



- 腰痛保持者・リスク調査、個別面談の実施 (健康管理)
- 技術指導・指導者の育成、施設緊急連絡網を使つてのLINE上での動画配信・実技DVD作成配布、実技指導者用独自のマニュアル作成 (安全衛生教育の実施)
- 腰痛予防対策委員会の立ち上げ・会議の開催・安全衛生会議での報告 (腰痛管理体制の構築)
- リスクの評価・業務の見直し、環境改善への働きかけ (PDCA)
- 対象者に対しノーリフト視点でのアセスメント・プラン作成・実施
- ケア以外での業務のリスク洗い出し、負担軽減への取り組み



## 取組による気づき・効果・変化

今までリフトが無いから・・・力任せも仕方ないという自分たちに都合の良い解釈が、寝たきりを作りあげてきていたのかも知れない。長年染みついた不良姿勢・間違つた体の使い方を意識し業務にあたるだけでも効果があることを実感した。

## 現在の課題と今後の展望

- ・法人内での意識付けは出来たが、浸透・定着するまでには至っていない。よりノーリフティングに興味・関心を持ち実践できる継続的な働きかけが必要
- ・事業が終わったからこれで終わりではなく、**ここからがスタートと捉え、普及活動**を行なっていく

## 令和2年度の活動計画

- ・リフト・スタンディングリフト他福祉用具の導入
- ・職員へノーリフティング推進・定着への働きかけ
- ・ノーリフト関係研修へのサブ講師参加
- ・地区・地域の医療・福祉・教育機関等への普及活動
- ・視察の受け入れ

### 背景と目的

#### 1. 背景と目的

ノーリフティングケアの取組が、「特別な介護」という意識が根強く日常的な標準介護ではなかった。そこで標準介護として介護現場に定着させることを目的に本事業に参加

#### 2. 開始時点の腰痛調査結果と腰痛対策

- ☆4月、緊急性の高い腰痛保持者は0名であった
- 年2回腰痛調査を実施、産業医から意見を聴取、有所見者は個別面談をし、就労上必要な措置を講じている

### 実施内容（実行スケジュール）

- 6月の取り組み目標** 「全職員がノーリフティングケアの必要性と目的を理解でき、自己管理（身体の使い方）を把握できる」
- 7月の取り組み目標** 「ケアに携わる全職員が寝返りや、スライディングシート、グローブを使用した移動ができる」
- 8月の取り組み目標** 「腰痛予防対策委員会を立ち上げ、体制の強化を図る」
- 9月の取り組み** 「全職員が安全なリフトの使い方が理解できる」
- 10月の取り組み** 「全職員がシート、グローブの使い方を理解できる」
- 11月の取り組み** 「立位保持のための福祉機器導入の検討をする」



移乗介助の際は  
ベッドのハロー  
機能を活用  
していきましょ  
う



啓発ポスター等を施設内各所に設置



取組による  
気づき・  
効果・変化

- 職員は得られる知識や技術に納得、**ノーリフティングケアに対する期待感が増し、取り組みが積極的になる**
  - 自己管理に向けた取り組みや意識向上、介護実践における技術向上を目指すようになる
- 多職種や法人内の事業所にも波及した**
  - 部署毎、事業所毎に腰痛に対するリスクの洗い出しを行い、業務計画を立案し、業務改善や職場環境、身体の使い方など改善に向け取り組んでいる

### 現在の課題と今後の展望

課題⇒目的と必要性の理解は感じているも、まだ「特別な介護」という意識を持つ職員がいる

今後の展望⇒**ノーリフティングケアを日常的に当たり前の標準介護にする**

### 令和2年度の活動計画

- 4月** ・福祉機器の増台、法人内研修を実施
- ・地域の方々が集まる介護予防教室等でノーリフティングケアの必要性を発信していく
- 8月** ・モデル施設一期生として、ノーリフティングに関わる研修へ参加
- 11月** ・先進施設視察受け入れ開始

# 特別養護老人ホーム 緑青園

職員数：75名 利用者数：82名（正式入所70名・短期入所12名）平均介護度：4.2  
（令和元年6月時点）

## 背景と目的

福祉機器(スライディングボード)が適切に使用されておらず、2人介助での移乗介助で負担軽減、マニュアル委員会で適切な介助の研修を実施し不安の解消、安全な介助に取り組んでいた。

しかし、腰痛予防、軽減には至っておらず、R1.6月の腰痛調査結果、軽度～重度の腰痛発生者は75名中58名**77%**と高い割合になっている。

ノーリフティングケアは**ほぼゼロからの開始**。

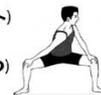
## 実施内容（実行スケジュール）

- ・園長へ目的と方向性の報告。啓発ポスターの掲示。
- ・ノーリフティングケアの職員教育、理解度チェック。
- ・腰痛調査結果で日常的なリスクを把握。→リスクの低減策、改善策の検討、実施。
- ・PTによる短時間で腰痛予防に効果的なストレッチを考案→全事業所で実施。
- ・衛生管理者をリンクスタッフに取り入れた新体制を園長に提案し了承を得る。
- ・ケアマネを中心として利用者のノーリフティングケアを推進チームで話し合い、課題を分析→ケアの実施→評価→改善策の検討を繰り返す
- ・デモ機（スタンディングリフト）を活用し今後のケアの参考にする。
- ・出来ていない事や計画（実技の周知や健康調査等）を明確にし、いつ、どのような方法で実現可能かノーリフティングケア推進チームで検討し実施していく。



### 始業前ストレッチ

- 1.体幹ストレッチ(左・右 8 カウント)
- 2.肩甲骨ストレッチ(前後 5回 ずつ)
- 3.股関節・背部ストレッチ(10回)
- 4.スクワット10回(下肢筋力向上)



取組による  
気づき・  
効果・変化

「ノーリフティングケアとは？」から始め、初めて聞く新しい取り組みに対して**受身の姿勢が否定的な意見**が聞かれていた。（介護職だけの問題、時間に余裕がない、人力が手っ取り早い等）勉強会を重ね実技指導時に繰り返し利用者・職員双方が安心安全で健康的な生活を保障できるケアである事を伝え、取り組み開始から約8ヶ月経過し**職員が自主的にノーリフティングケアを実践・提案**するようになってきた。

## 現在の課題と今後の展望

- ・現在進行中の計画を達成度100%に向けて継続していく。
- ・実技が定着していない為、繰り返し実技指導を行う。
- ・先進モデル施設を参考に無理の無い安心安全で実現可能な取り組みを実施していく。

## 令和2年度の活動計画

- ・職員の腰痛調査から抽出されたリスクに対する改善策の検討をPDCAサイクルで実施していく。
- ・月1回のノーリフティングケア会議の実施。
- ・実技指導はチェックリストを用いて業務の中で行い、周知されているか数値化し達成状況を見える化する。

# 特別養護老人ホーム 百石荘

介護職員数23名 入居者数50名 ショートステイ利用者数10名 平均介護度4.3  
施設理念 和顔愛語

## 背景と目的

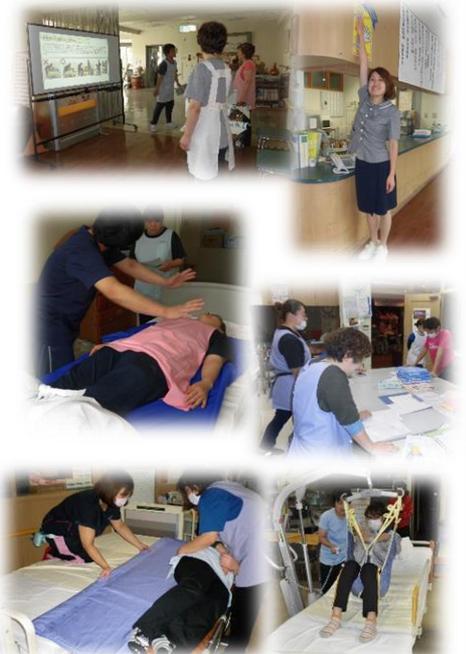
・当法人では、**人力での抱え上げ介助が主流**で、福祉用具も無く、電動ベッドも数台、跳ね上げ式車イスも2台しか保有していない状態からスタート。

・実態調査の為、職員に腰痛アンケートを実施→**特養の介護職員で75%の腰痛**保持者を確認。うち2割が通院や腰痛ベルト着用と判明。

・利用者様の重度化が進む中、**離職率も高い**為、早急に対処する必要があり当事業に参加。

## 実施内容（実行スケジュール）

- ①職員に腰痛アンケートを実施。
- ②当施設では**ゼロからのスタート**の為、職員にノーリフティングケアの内容を説明。
- ③シート、ボード、グローブの体験。現場の不良姿勢の洗い出し、ストレッチや体操を業務内に導入。
- ④床走行リフト、スタンディングリフトの体験。
- ⑤ノーリフティング委員会立ち上げ。月1回行い、組織体制を整えている。リスクの洗い出しも行う。環境整備実施。
- ⑥入居者様を限定しての福祉用具を活用。(シート、ボード)
- ⑦床走行リフトとスタンディングリフトはデモ機を活用し、入居者様を限定して実施。利用者様に合ったリフトを検討中。
- ⑧現状全てを福祉用具を活用して支援が出来ない為、移乗介助の際2人介助を徹底。
- ⑨特浴用にムーブボード(ベッド→ストレッチャー、ストレッチャー→特浴リフト)を購入・使用し、特浴介助時の持ち上げ0。
- ⑩職員にノーリフティングの意識調査、腰痛アンケートを実施。



取組による  
気づき・  
効果・変化

**人力での介助が介助者側の苦痛だけでなく利用者側にも苦痛**を与えていたことが福祉用具を体験、体感して気付く事が出来た。スタンディングリフトのデモ機を借りて男性入居者様に立位保持訓練を実施。2週間程で排便間隔に変化が見られる。下剤服用が必要な方であったが、-2日で自然排便が可能となった。ムーブボードも使い慣れてきたことで、**移乗時の負担が軽くなってきた**とスタッフからの声も聞かれる。

## 現在の課題と今後の展望

現在、様々なリフトのデモ機をレンタルして体験している。早々と決めていき、購入し実践していきたい。**ノーリフトの意識も徐々だが浸透**しつつある。今後も職員に呼びかけを継続的に行っていき定着を目指していきたい。同時に環境整備、業務内容も状況に合わせて改善していけるよう取り組んでいきたい。

## 令和2年度の活動計画

- ・自施設のノーリフティングケアの定着、指導者の育成。
- ・電動ベッド、跳ね上げ式の車イスの普及。(徐々に)
- ・スタンディングリフト、床走行リフトの導入。(早急に)
- ・他事業所にノーリフティングの推進。
- ・ノーリフト関係研修のサブ講師参加、視察受け入れ

# モデル施設 1 期生

( 5 施設 )

誕生！！



2019.10.24

青森の取組を引っ張る頼もしいメンバーです



# 管理者の意識改革！



組織全体の意識改革がとても大切と感じた

内容の深さに驚かされました

職員と利用者を守る為にぜひ取り組みたい

もうやるしかない、と決心しました



# 1 年の成果



モデル施設メンバーが指導者として活躍!!

不良姿勢、力任せの介護をしていたことを実感...



リーダー養成

介護のイメージが変わりますね

身体的負担

継続して取材します

特集

介護が変わる「ノーリフティングケア」

「介護の現場が変わる？ノーリフティングケアとは」【スーパーJチャンネルABA特集】

ABA青森朝日放送

こちらからアクセスを!



TVで6分間の特集を放映

# モデル施設 1 期生の活動イメージ (R 2 年度版)

## 推進研究会

- ◎青森県におけるノーリフティングケアの推進方策を協議 4/23(木)、11/18(水)、2/19(金)

R2も継続参加  
→活動状況や  
課題等を報告

## 総合マネジメント研修

- ★認証事業所を中心に、各圏域のリーダー的存在として、当事業効果を広く発信・周知できる施設を公募し実施 (R2:7施設)



- ◎研修受講し組織全体でノーリフティングケアを実践 (全5回、7日) 4/23~24、6/5、7/14、9/15、11/18~19
- ◎先進施設視察(7施設が1期生施設を3ヶ所ずつ視察予定)

ファシリテーターとして参加しつつ、  
自施設の取組の仕上げ・ブラッシュアップ  
(各日程に1名以上参加)

2期生の  
視察受入

## ミニマネジメント指導講習

- ◎1期生対象。他施設等へ取組を広げるための計画立案を実施 6/4(木)

複数名(できれば5名以上)で参加

## 指導者養成

- ◎各モデル施設から1名、ベーシック、アドバンス研修へ県費で派遣 5/27~28、7/15ベーシック(in青森)

ベーシックin青森にサブ講師として  
参加 (NLCC認定者のみ)

## 視察受入・ 講師派遣等

- ◎老施協が視察受付窓口となり、調整を図る。
- ◎老施協が他施設等からの研修講師派遣の要望を受付し、調整を図る。
- ◎各モデル施設(及び老施協)が他施設向け、地域向け等に研修を企画・実施

県事業

老人福祉協会事業

1期生活動案

## リーダー向け研修

- ◎教育担当のリーダー職員養成の研修  
第1回:8/11(火)~12(水)  
(第2回:1/20(水)~21(木))

第1回研修に指導者として参加

## 管理者向け研修

- ◎管理職等へノーリフティングケア推進の必要性・効果等を伝える 5/26(火)

ポスター報告

## 実践報告会

- ◎モデル施設の取組・成果を報告 2/19(金)

ポスター報告(R2取組含む)、参加

## 活動状況の公表

- ◎モデル施設としての活動状況を施設HPで公表→かいご応援ネット  
あおもりに情報集約

HPで情報発信

これから . . . .

## R 2 県事業

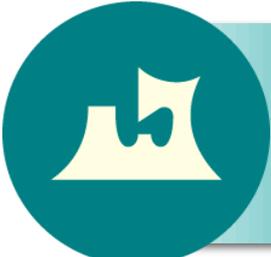
- R1の取組をさらに発展・拡充して実施→取組気運UP、基盤整備
- モデル施設2期生の創出（7施設）

## モデル 施設の 活動

- モデル施設の活動スキームを整備
- R2年度～モデル施設1期生の普及活動、本格始動！

## 継続体制 づくり

- （県事業終了後も）民間主導で継続できる体制構築

- 
- ◆ノーリフティングケアを青森県のスタンダードに！
  - ◆東北の拠点としてノーリフティングケアを普及！！