

ノーリフティングケア（NLC）への挑戦から定着へ

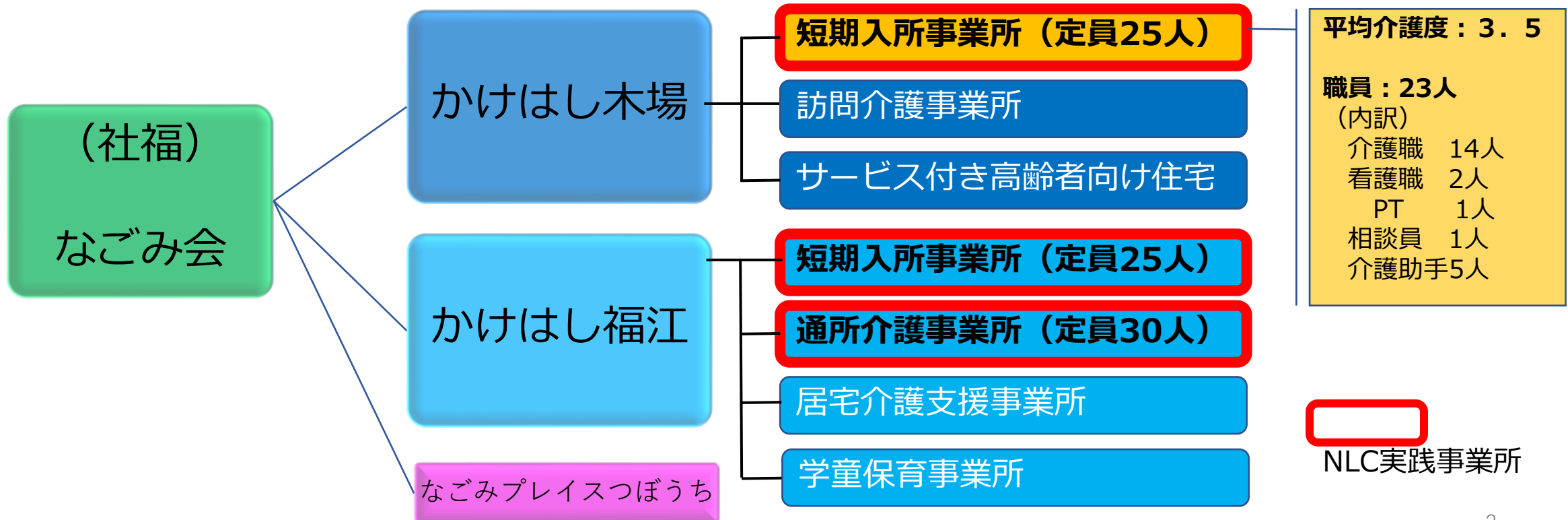
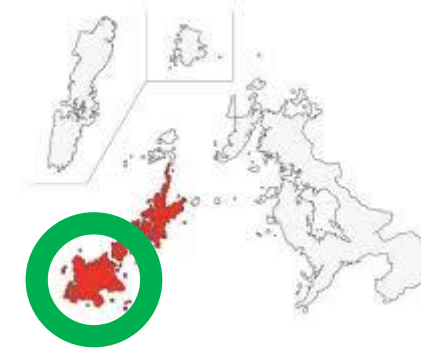


かけはし木場 短期入所生活介護事業所

事業所紹介

所在地：長崎県五島市（人口3万5千人）

※五島市の高齢化率：40.86%（21.9現在）



ノーリフティングケア（NLC）とは

※印は以前の当事業所の状況

- ①ご利用者を力任せに持ち上げない・抱え上げない・引きずらないケア ※完全に「よっこらしょ」の世界。力持ちの職員が「できる職員」。
- ②力任せのケアは職員だけでなく、ご利用者にも様々な悪影響（拘縮・内出血・皮膚剥離etc.）
- ③福祉用具を活用 ※スライディングボード・シートが少数（使用しない職員多数）
- ④ケア場面だけでなく、全ての場面で職員の身体的負担をリスクマネジメント ※RMはご利用者に特化、腰痛は個人的責任！？

取組の経過

- 2019年3月 ふじの木園訪問(NLCとの出会い)
- 2019年8月 法人全体研修にふじの木園施設長を招聘
- 2019年9月 NLCに法人全体で取組むことを決定
- 2019年11月 日本ノーリフト協会「ベーシック養成講座(3日間コース)」に職員3名を派遣

介護記録ソフト視察で訪れた
ふじの木園@北九州市で
偶然にノーリフティングケアの
取組を聞く。

ふじの木園施設長のお言葉
『利用者と職員、双方に「いい
ケア」であるのだからやらない
理由はない。』



- 2020年9月 NLC推進委員会(4名)を立ち上げ
役割分担:総括、教育、個別プラン、環境・福祉用具、健康管理

- 2020年10月～2021年9月
NLC推進委員を対象とした研修を毎月実施



白石源成講師
作業療法士
ふじの木園統括マネージャー
ナチュラル・ハートフルケア
ネットワーク福岡理事

※実技(リアル対面)研修は3回のみ、その他はオンラインで実施

NLC研修の概要(20.10~21.9)

➤ NLC実践に必要な37項目について、毎月2~5項目の「**実施計画書**」を作成し、翌月に達成状況を確認。委員4名が中心となって事業所内でPDCAを実践。

施設の1年後の目標:	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	目標		
チーム全体 リスクマネジメント	①チーム全体研修②リスクマネジメント研修③リフトの使い方を理解できる。	④チーム研修⑤リフトの使い方を理解できる。	⑥リフトの使い方を理解できる。	⑦リフトの使い方を理解できる。	⑧リフトの使い方を理解できる。	⑨リフトの使い方を理解できる。	⑩リフトの使い方を理解できる。	⑪リフトの使い方を理解できる。	⑫リフトの使い方を理解できる。	⑬リフトの使い方を理解できる。	⑭リフトの使い方を理解できる。	⑮リフトの使い方を理解できる。	⑯リフトの使い方を理解できる。	1年後の目標 リフトの使い方を理解できる。	あるべき状態 リフトの使い方を理解できている。
教育	チーム内でリフトの使い方を理解できる。	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	各事業所で、教育マニュアルが作成されており、年間スケジュールが終了し全スタッフが理解している。	教育プログラムが作成され、新入スタッフも含め、全スタッフに対して、実施できている。
個別プラン	定期的にかんぽが実施されている。	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	各事業所に個別プランマニュアルが作成(内容・流れ・仕組み)され全スタッフが理解している。	定期的にかんぽが実施され、リフトの使い方を理解できている。
環境・福祉用具	研修後、施設内の福祉用具(ペグシート・グローブ・リフト)が用意されている。	木場短期100% 福江短期100% 福江通所	木場短期100% 福江短期100% 福江通所	木場短期100% 福江短期100% 福江通所	木場短期100% 福江短期100% 福江通所	木場短期100% 福江短期100% 福江通所	木場短期100% 福江短期100% 福江通所	木場短期100% 福江短期100% 福江通所	木場短期100% 福江短期100% 福江通所	木場短期100% 福江短期100% 福江通所	木場短期100% 福江短期100% 福江通所	木場短期100% 福江短期100% 福江通所	木場短期100% 福江短期100% 福江通所	福祉用具の管理体制マニュアルが作成され、実行されている。	福祉用具の管理体制が確立され、実行されている。
健康管理	腰痛アンケートを作成すること	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	木場短期80% 福江短期80% 福江通所	健康管理マニュアルが作成され、全スタッフが理解している。	定期的に腰痛アンケートが作成され、それを分析することで、低減策が実行されている。

チーム全体

教育 (技術習得)

個別プラン

環境・福祉用具

健康管理

職員全員に対して、リスクマネジメントの理解ができています。

目標 達成率

2ヶ月でPDCA

個別プランマニュアルが作成(内容・流れ・仕組み)され全スタッフが理解している

NLC委員間でシート、グローブ、ボードの使い方を理解できる。

腰痛アンケートの結果により重症度分類(重・中・軽)ができており、分類により、低減策が立案されている。

NLC研修の概要(項目ごとの実施計画書)

実施計画書	
施設名：かけはし木場短期 作成日 令和 3年 3月 15日	
目標	目標⑩：NLC委員間でシート・グローブ・ボードの使い方を理解できる。
計画	1. チームのメンバーがボード・シート・グローブの使い方を理解できる。 2. チームのメンバーがボード・シート・グローブの技術を習得できる。
具体的手順	いつ・どこで・だれに・どのような方法で(何を使って・どのくらいの時間をかけて)実施いつまでに目標達成させるのか。(5W1H) ①3/17~3/27:メンバー各自が、マニュアルと動画を視聴し、自己学習を行なう。【10%】 ②3/28~4/3:メンバーがボードの使い方(移乗の膝つき介助・移乗の立位介助)を理解できる。【30%】⇒山田PTと日勤の日に、午後2時から指導を受ける。 ③4/4~4/10:メンバーがシートの使い方(シートの敷き込み・シートの抜き取り・シートで横移動・シートで上方移動)を理解できる。【30%】⇒山田PTと日勤の日に、午後2時から指導を受ける。 ④4/11~4/17:メンバーがグローブの使い方(グローブで横移動)を理解できる。【30%】⇒山田PTと日勤の日に、午後2時から指導を受ける。
目標達成度評価方法	目標が達成できたかどうかを評価する具体的手法 メンバーがボード・シート・グローブの使い方を理解し、技術を習得できる。
達成度	具体的な結果と、達成度を数字で表す。達成できなかった要因と今後どのように達成に向けて取り組みを進めるか記入 ①3/17~3/27メンバー各自が、マニュアルと動画を視聴し、自己学習を行なう【10%】⇒10% 達成 ②3/28~4/3メンバーがボードの使い方を理解できる【30%】⇒ほぼ理解できた⇒25% 達成 ③4/4~4/10メンバーがシートの使い方を理解できる【30%】⇒ほぼ理解できた⇒25% 達成 ④4/11~4/17メンバーがグローブの使い方を理解できる【30%】⇒ほぼ理解できた⇒25% 達成 最終達成率⇒85%

【目標】

【計画】

【具体的手順】
いつ・どこで・だれに・どのような方法で(何を使って・どのくらいの時間をかけて)実施いつまでに目標達成させるのか。(5W1H)

【目標達成度評価方法】
目標が達成できたかどうかを評価する具体的手法

【達成度】翌月の研修時に振り返り・報告
具体的な結果と、達成度を数字で表す。達成できなかった要因と今後どのように達成に向けて取り組みを進めるか記入



取組の内容①(基本的理解)

➤ 基本的理解を促すための教材を作成し全職員に確認テストを実施

理解度チェック表【なごみ会NLC推進委員会】

【所属】 【氏名】

以下の項目について、正しい場合は「○」、間違っている場合は「×」で答えてください。

ノーリフトケアの必要性と目的的理解

問	質問	解答
1	ノーリフトケアは、福祉用具を使うことが目的である。	
2	ノーリフトケアは、重症者に限定されたものである。	
3	職員の誰もが安心して安全に働ける職場づくりとともに、対象者も安全で安心してケアを受けられる職場をつくるのがノーリフトケアの目的である。	
4	国が策定した「腰痛予防指針（平成25年改訂）」においては、「人力での抱え上げは、原則行わない。リフトなど福祉機器の活用を促す」とされている。	
5	管理者には、職員の健康を守るために、職場の管理体制を整え、無理な抱え上げを「行わない」ための取り組みが求められている。	
6	ノーリフトケアの普及に向けた取り組みは、管理者のもと、組織全体での取り組みとし、職員一人ひとりが意識して行って行く必要がある。	
7	福祉用具を利用したケアは、ケア実施中も身体的負担を小さくすることによって、余裕をもって対応することもでき、対象者をしっかり観察することができたり、コミュニケーションを図る時間を増やすこともできる。	

↑確認テストの一例（抜粋）

※全問正解するまで繰り返し実施

➤ 靴の着用をルール化[サンダル禁止]



※移行期間を設けて実施

➤ NLCの視点に基づくヒヤリハットを共有化(記録)

【ヒヤリ・ハットの一例】

- ・ Aさんの排泄ケア時に不良姿勢となり体がきつい。
- ・ Bさんの移乗介助時に一人だと不安。
- ・ 夜勤時に駐車場が暗くてつまづきそうになった。
- ・ 排泄ごみを搬出する際に重くてきつい。

取組の内容②(教育・技術習得)

▶実施計画書に基づき段階的に技術を習得

2020.10 11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月...

体の使い方、寝返り、
起き上がり、立ち上がり、
座位修正

スライディングシート、
スライディンググローブ、
スライディングボード

移動式リフト



紙教材に加えて動画教材を作成

取組の内容③(環境・福祉用具)

➤福祉用具の現状

- ①スライディンググローブ 全員分
- ②スライディングシート 8枚
- ③スライディングボード 2枚
- ④跳ね上げ式車椅子 2台
- ⑤スタンディングマシン 2台
- ⑥移動式リフト 1台
- ⑦昇降式ベッド台 1台
- ⑧組み立て式リフト 2式
- ⑨車椅子はめ込み式特殊浴槽 1台

⑤スタンディングマシン



※以下の①②③にひとつでも当てはまると使用できない。

- ①肩関節、膝関節の可動域制限や痛みのあるご利用者
- ②認知症等により著しい理解力低下が見られるご利用者
- ③皮下出血しやすいご利用者

取組の内容④(環境・福祉用具)



⑥移動式リフト



浴室

⑦昇降式ベッド台

⑧組み立て式リフト



⑨車椅子はめ込み式特殊浴槽



トイレ

取組の内容③(環境・福祉用具)

➤メンテナンス

福祉用具の管理体制マニュアルに基づき、用具一覧表を作成し、誰が、どの頻度で、どのようにメンテナンスするのかルール化



➤NLC委員によるラウンドチェック(見回り点検)

ラウンドチェック表を作成し、ケア場面やケア以外の場面、環境面を見回り、優先課題を抽出し改善を実施



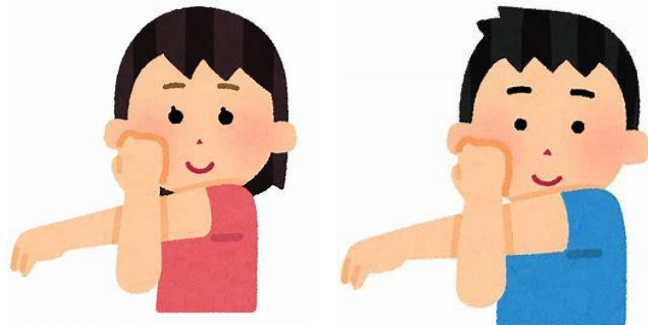
取組の内容④(健康管理)

➤ストレッチ体操

就業前に全職員が必ず実施することをルール化

※見本動画を作成

※実施率：95% (22.1月)



➤腰痛アンケート

20.10月より、半年に1度、腰痛等の身体の痛み
の状況や身体的負担を感じる
場面のアンケートを実施し、
優先課題を抽出し改善を実施



➤重症度分類に基づく基本的対策

腰痛保持者を「重度」「中等度」「軽度」に区分し、それぞれの区分ごとに基本的な対応方策を定め、実施

腰痛区分	定義 (状態)	基本的対策
重度	強い痛み又はしびれがあり、通常業務に大きな支障がある。または、通常の歩行が出来ない状態	①定期的な個別面談を実施 ⇒実施のタイミング：発症時その後は月に1度 ⇒面談者：NLC委員の健康担当者または役職者 ⇒問診表：面談時は共通様式(別紙)を活用 ⇒面談結果は必要に応じて事業所内で共有
		②業務内容の見直しや配置換え ⇒面談結果を踏まえ、本人・健康担当・役職者(施設長含む)で具体策を検討
		③病院受診 (MRIなどの精密検査) を勧奨

※「重度」の定義と基本的対策の例

活動の成果・評価①(ケア技術の向上)

➤ 普段のケア場面を
動画にてご覧ください
(車いす⇒ベッドへ移乗)



➤ 身体介護を行う
介護職員19名
のうち、15名が
「ケア技術の向上」
を実感

※19名に実技研修未実施の新入職員
も含む

※21.10月実施の「NLCの取組に関
するアンケート」より

※ご家族の了承を頂いて発表しております

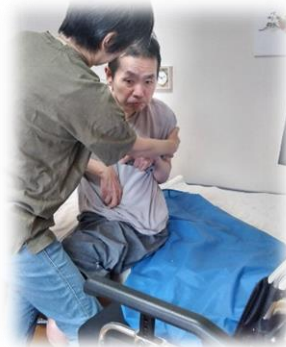
活動の成果・評価①(ご利用者への影響)

▶ご利用者の声



Kさま (要介護4)

以前は、2人から抱えられて職員さんに手間ばとらせるけんお願いしにくかった。今は色々(シート、ボード)使うようになって、一人でしてくれるけん気持ち楽になった。スタンディングマシンは皮下出血せんでは自分で買ったかくらい便利な物やとけね～。



Hさま (要介護5)
ご自宅で奥様と

(奥様の声) 以前自宅ではビニール袋を使っていた、うまく移乗ができなかったけど、シートを紹介してもらったおかげで大分楽に出来るようになりました。

活動の成果・評価①(ご利用者の影響)

▶皮下出血・皮膚剥離の件数

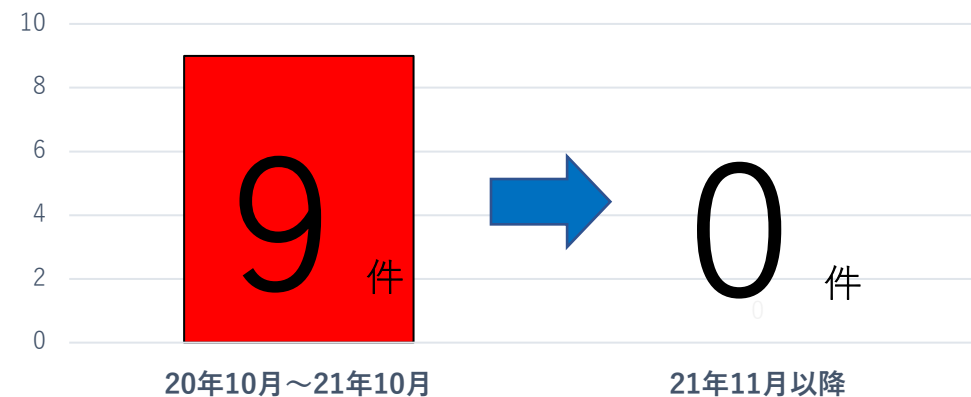
E様【91歳・女性・要介護5】

下肢の皮下出血、皮膚剥離が増える。

原因：トイレへの移乗時や食事の椅子への移乗時

➡2021年10月より跳ね上げ式車椅子に変更。

E様の皮下出血・剥離の件数

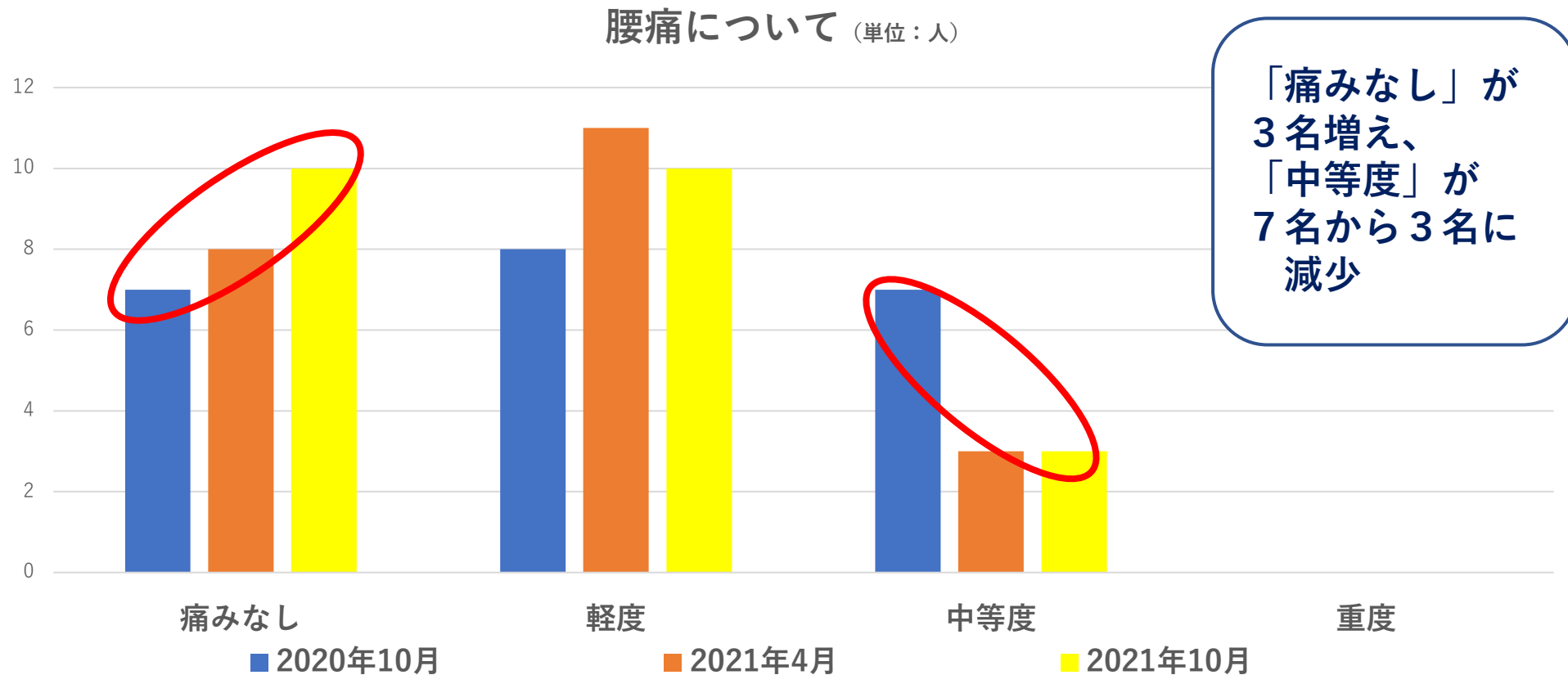


普通型車椅子から跳ね上げ式車椅子に変更



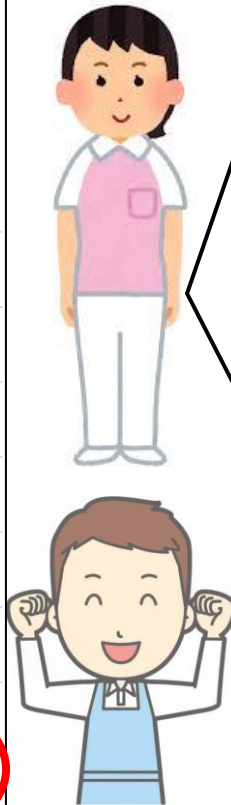
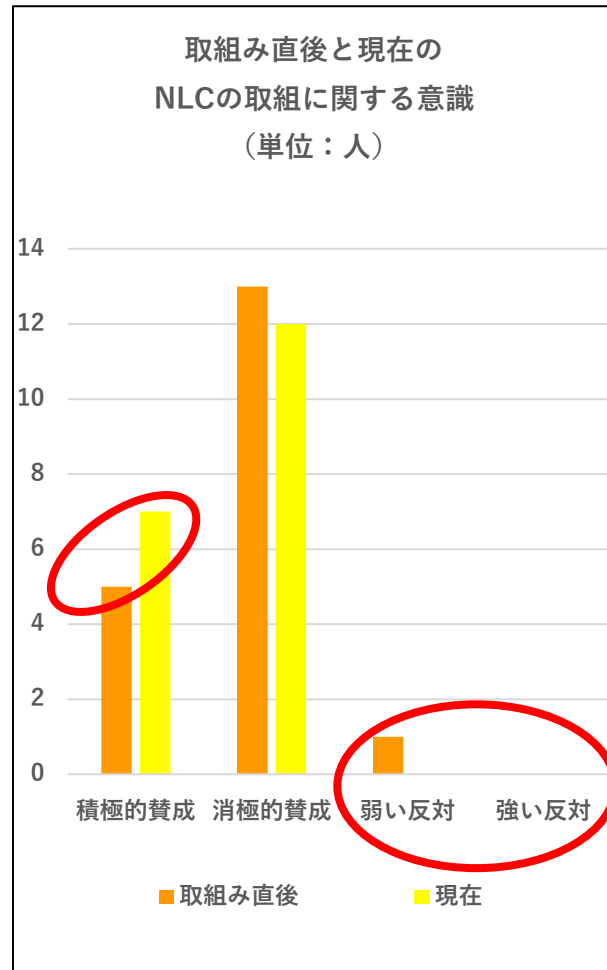
活動の成果・評価③(職員の健康状況)

➤ 半期ごと（20.10月、21.4月、21.10月）に実施している腰痛調査結果の概要



活動の成果・評価④(職員の意識)

➤ 21.10月に実施した「NLCの取組に関するアンケート」の結果より



【個別コメント (抜粋)】

◇年齢的な事もあったし、著しい改善はないだろうと思ったが、シート・グローブ等を使って負担は軽減している。

◇年配の職員からの協力が心配だったが、NLCが職員間で受け入れられており、腰痛緩和に繋がっている。

◇体重の重い方の移乗をシート・ボードを活用して一人で出来るようになり、自信もついて、嫌な気持ちから楽しくなった。利用者・介護者双方の負担軽減に繋がっており、なくてはならない手段になっている。

◇興味は凄くあったが、リフトなどは時間がかかるからあまりしたいと思っていなかったが、自分の身体を守るため、是非、取組を続けるべき。

◇時間がかかるし覚えきれぬ不安が強かったが、NLCにより、安全で負担なく生活できると実感。覚えるのに多少時間がかかるが、それでも続けていきたい。

◇基本的介助法を学んだ後に利用者の個別性に応じた一部変更が必要だがその統一が図られていない。繰返しのフィードバックが必要。答えは一つではない事を理解する柔軟性が大事だと思う。

活動の成果・評価⑤(NLC視点での環境改善)

➤事例①



➤事例②



➤事例③



活動の成果・評価⑥（その他）

➤ 求人への影響

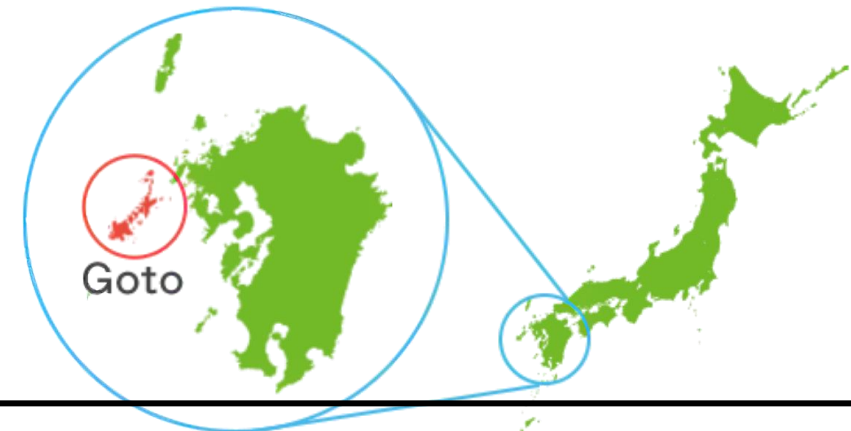
新卒者の志望動機に「ノーリフティングケアなど先進的な技術を取り入れており…」と記載があるなど職員数が増加

18.8月 22.4月
職員数 19人 → 24人



➤ 五島圏域での拡がり

- ・ 実技研修時に他法人と合同実施
 - ・ 五島圏域での取組を提案・実施
- ①20年度：ノーリフティングケアセミナー開催
 - ②21年度：モデル施設（4施設）事業がSTART
 - ③22年度：新人合同研修にてNLCを伝達



今後の課題

➤ NLCの定着

- ✓ 月1回の研修が終わったことにより、各委員を中心に全職員がより一層の自覚と責任を持って行なう必要がある。
- ✓ 新人職員への指導。
- ✓ PT（教育担当）に頼らず各委員が実技指導できるレベルに達する必要。
- ✓ 利用者ごとのADLを適切に評価したうえで統一したNLCの実践。

→22年3月末、法人全体のNLCマニュアル完成！

※法人の中期計画(2021～23)に『「ノーリフティングケア推進委員会を中心に全事業所で取組み「当たり前のこと」として定着を図る。また、先進施設として、圏域での普及に貢献する。』と明記

➤ スタンディングマシンの適用者の評価と選定

さいごに

NLCとは、、、

ご利用者、ご家族、私たち職員全
員が、安心した生活ができて、

HAPPYになる！！

