



腰痛ゼロを目指して！ ノーリフティングケアの挑戦

社会福祉法人

博愛福祉会

サンホームみかづき

相談員

山梨 卓司

作業療法士

春名 誠





目次

1. 施設の概要
2. ノーリフティングケアに取り組んだきっかけ
3. 腰痛や環境についての現状把握と仕組みづくり
4. ノーリフティングケア浸透に向けての取り組み
5. 結果
6. 事例紹介
7. 最後に



1. サンホームみかづきについて

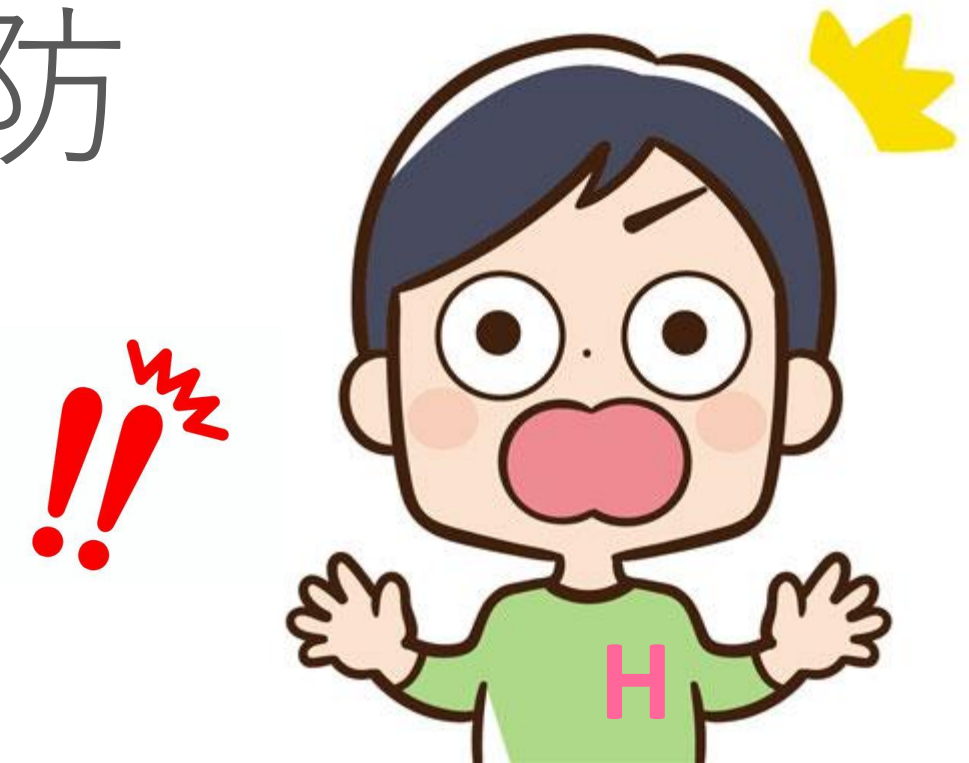
- 所在地 兵庫県佐用郡佐用町志文
- 設立 1994年4月8日
- 事業所 特別養護老人ホーム
短期入所センター
デイサービス
小規模多機能
グループホーム
サービス付き高齢者向け住宅
訪問介護（ヘルパー）
- 定員 60名
短期入所センター（10名）
- 平均年齢 男性85歳 女性89歳
- 平均介護度 特養3.8 短期3.1



2. 取り組んだきっかけ

R5年9月ノーリフティングケアマネジメント研修に参加

1. 意識改革と自己管理
2. 二次障害の予防と腰痛予防
3. 体制づくり



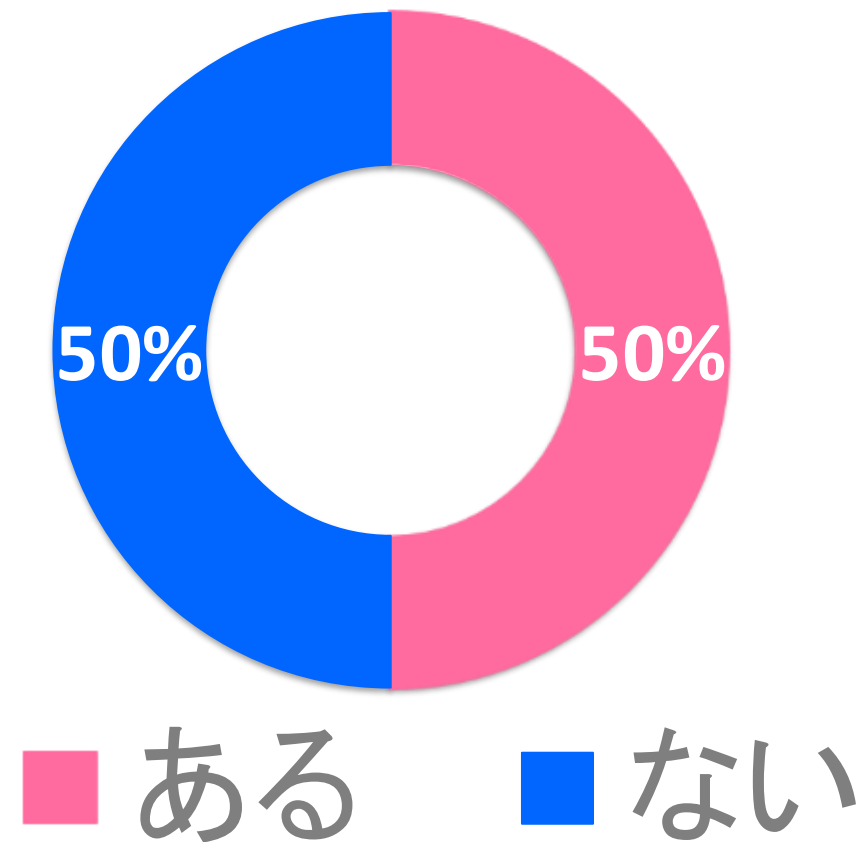


3. 現状把握（腰痛アンケート実施）

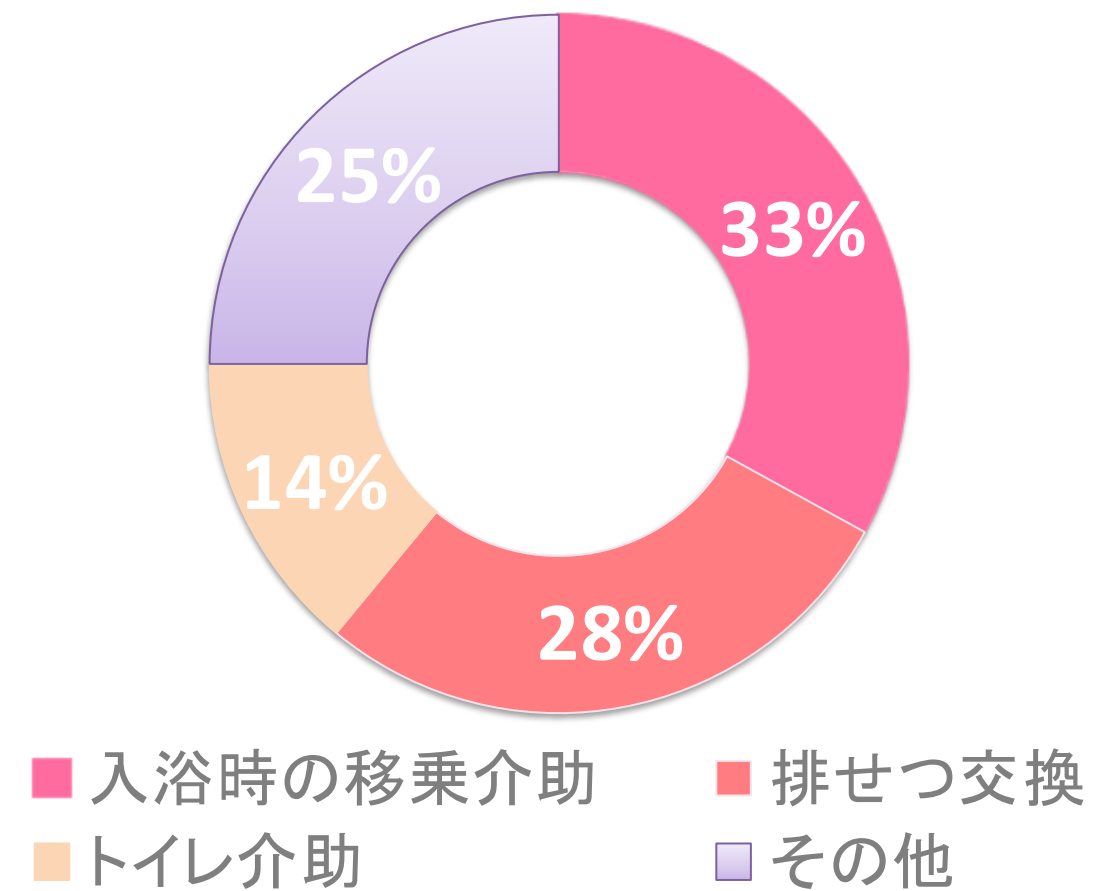
腰痛の有無

腰痛が生じられる

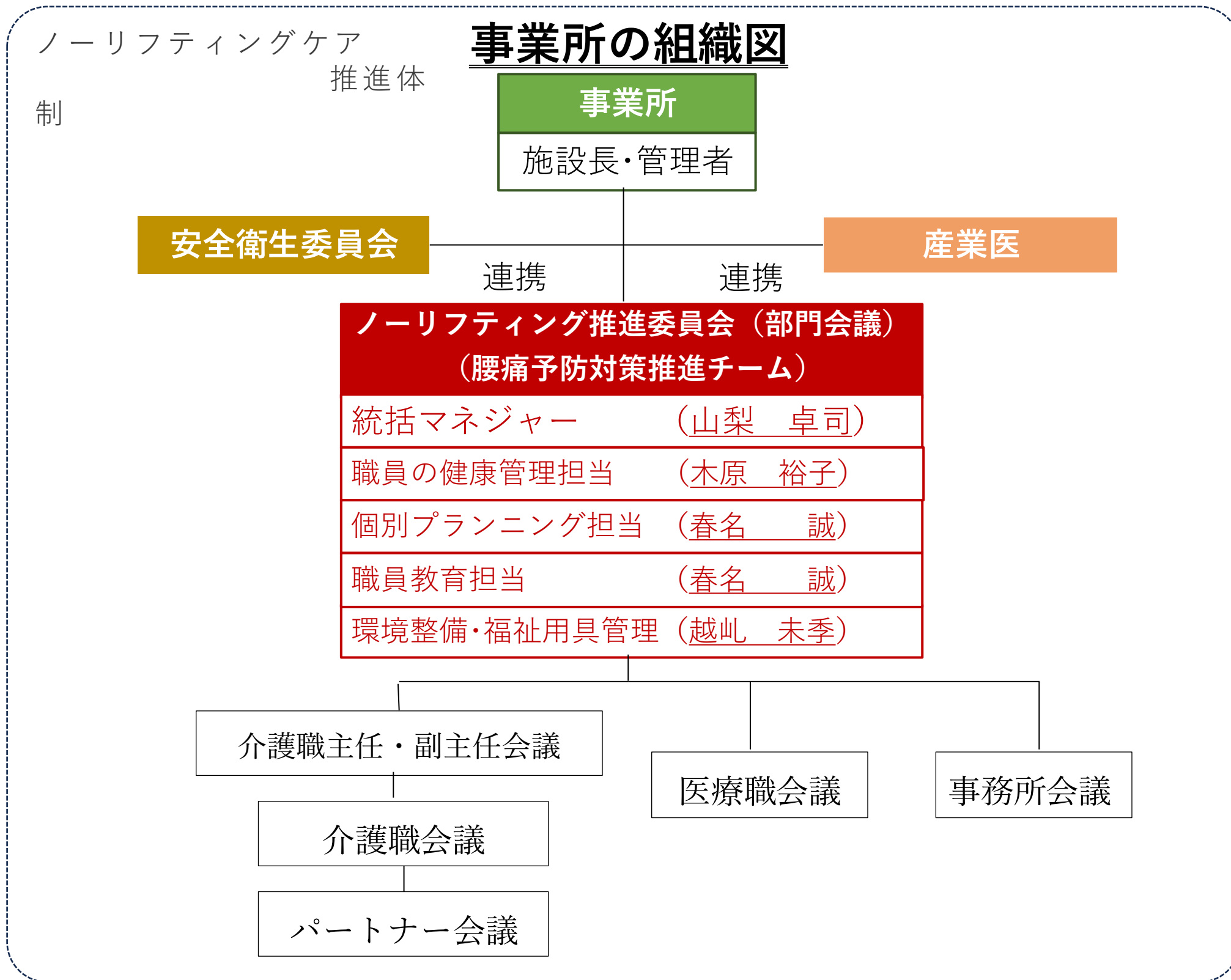
令和5年9月



令和5年9月



3. 仕組みづくり



日の出医療福祉グループ

ノーリフティングケア宣言

私たちは、介護者・利用者ともに負担のない
安全で安心なケアを行います！

介護者 **利用者**

腰痛 **二次障がい**

STOP!

中腰・捻る動作などの不良姿勢が引き金に
筋緊張や皮膚損傷による拘縮や褥瘡

正しい姿勢による介助で
安全で安心なケアを実現

ノーリフティングケア

- ☑ 持ち上げない・抱え上げない・引きずらない介助
- ☑ 不安・痛み・不快感のない介助
- ☑ 自立度を考慮した福祉用具・機器の活用（スライディングシート・ボード、リフト）
- ☑ 利用者の適切な姿勢管理（24時間セーフティケア）
- ☑ 作業環境の改善と職員の健康管理（ストレッチ、休憩・睡眠時間の確保）

ストレスフリーな介護職場を目指します！

日の出医療福祉グループ

3. 仕組みづくり



導入研修



起居動作

職員用テキスト

**ノーリフト[®]ケア
実践マニュアル**

日頃から行う腰痛予防対策

編集 一般社団法人ナチュラルハートフルケアネットワーク
協力 一般社団法人日本ノーリフト協会

 Natural Heartfulcare Network



3. 仕組みづくり



新人研修





4.働きやすい職場作り（環境改善）について

リスク報告シート

報告日	7/3	報告者	K・K
課題の分類	<input checked="" type="checkbox"/> ケアに関わる内容 <input type="checkbox"/> ケア以外の業務 <input type="checkbox"/> その他 ()		
リスクの対象	<input type="checkbox"/> 職員の腰痛リスク <input checked="" type="checkbox"/> 利用者二次障害のリスク <input type="checkbox"/> その他 他()		
現在の状態と起こりうるリスク	床走行リフト本体のアーム部分のご利用者の顔にあたる。		
リスク低減策	報告者の低減案	床走行リフト本体のアーム部分にクッション材を巻く。	
	決定した低減案	床走行リフト本体のアーム部分にクッション材を巻いた。	

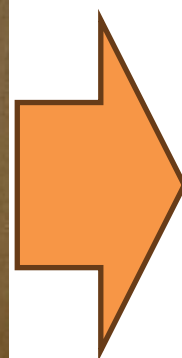
リスク報告シート一覧

番号	報告日	報告者	課題の分類	リスクの対象	現在の状態と起こりうるリスク	リスク低減案	
						報告者の低減案	決定した低減案
1	4月22日	松浦好恵	ケア以外の業務	職員の腰痛	使用頻度の多い書類が下段に置かれている。腰をかかめ取り出す為腰痛の原因となる。	書類の保管場所を見直し、頻回に見る書類は上段へ移す。	
2	4月22日	松浦好恵	ケア以外の業務	職員の腰痛	長さの短い掃除用帚と塵取りの使用で何度も腰をかかめたり中腰の姿勢が多い。	柄の長い帚と塵取りの使用に変更する。	
3	6月2日	松浦好恵	ケア以外の業務	職員の腰痛	打刻場所のパソコンの位置が低く、腰をかかめないと確認できない状況です。	パソコンの下に台を置き、パソコンの位置が高打刻しやすくなることで、楽な姿勢で確認できる。	すぐに改善し、見やすくなる。
4	6月3日	山梨卓司	ケア以外の業務	職員の腰痛	パソコン・電話機等の位置が適正でない時がある。	パソコン、電話機は不自然に手を伸ばした姿勢での作業にならないように肘の角度90度位になる範囲内に配置する。	
5	7月3日	幸田佳代	ケアに関わる業務	利用者二次障害	床走行リフト本体のアーム部分のご利用者の顔にあたる。	床走行リフト本体のアーム部分にクッション材を巻く。	床走行リフト本体のアーム部分にクッション材を巻いた。
6	7月3日	幸田佳代	ケアに関わる業務	職員の腰痛	起床介助の際に職員が床から靴を取るときに不良姿勢になる。	ベッドの足元にかごを取り付け、職員が不良姿勢になるのを防ぐ。	ベッドの足元にかごを取り付け、職員が不良姿勢になるのを防いだ。



ビフォーアフター①

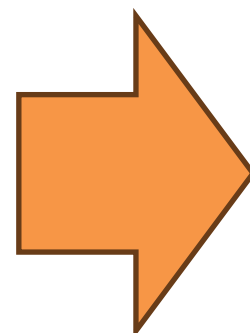
Before



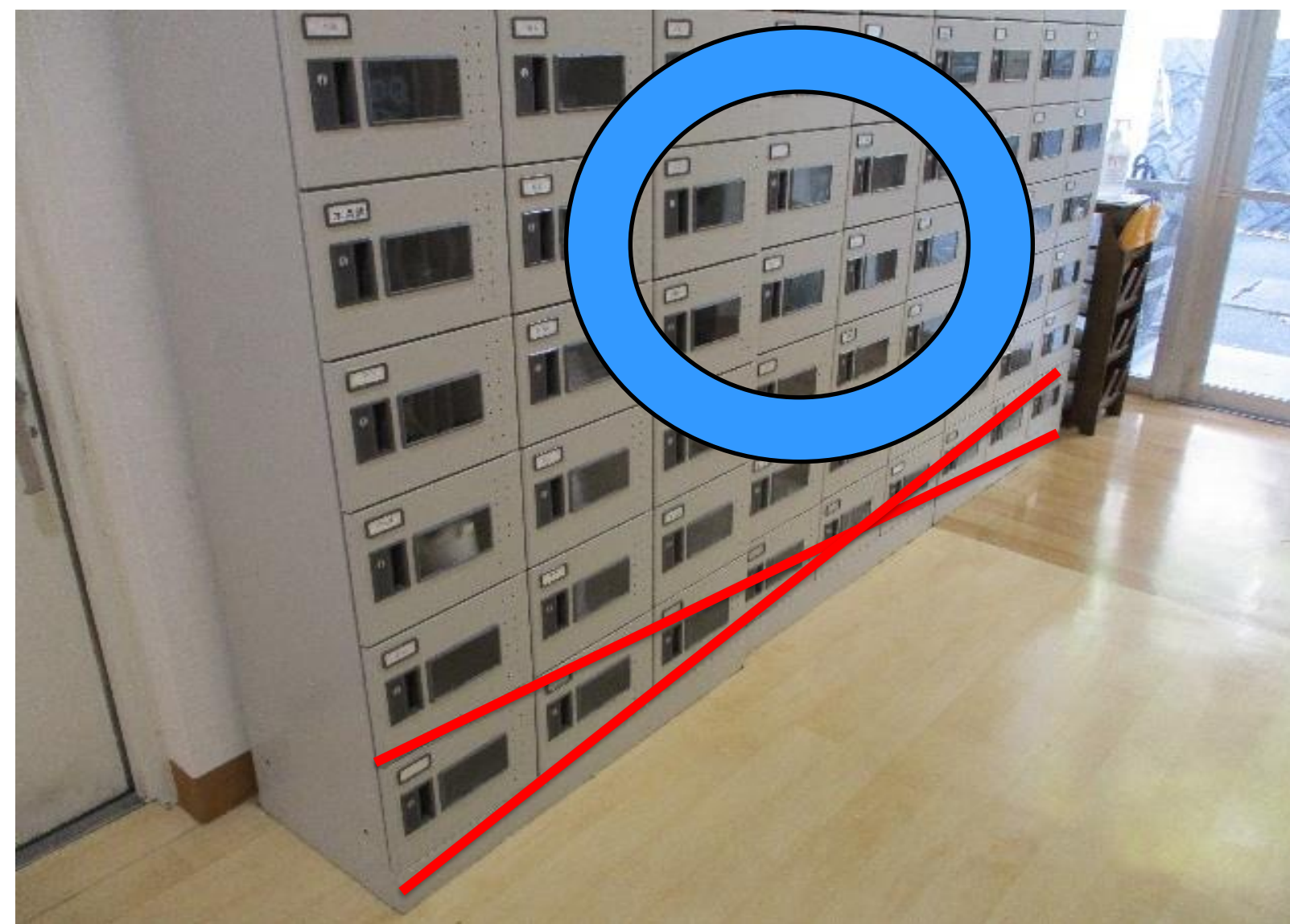
After



Before

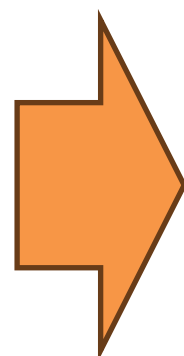


After



ビフォーアフター③

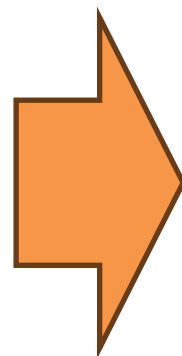
Before



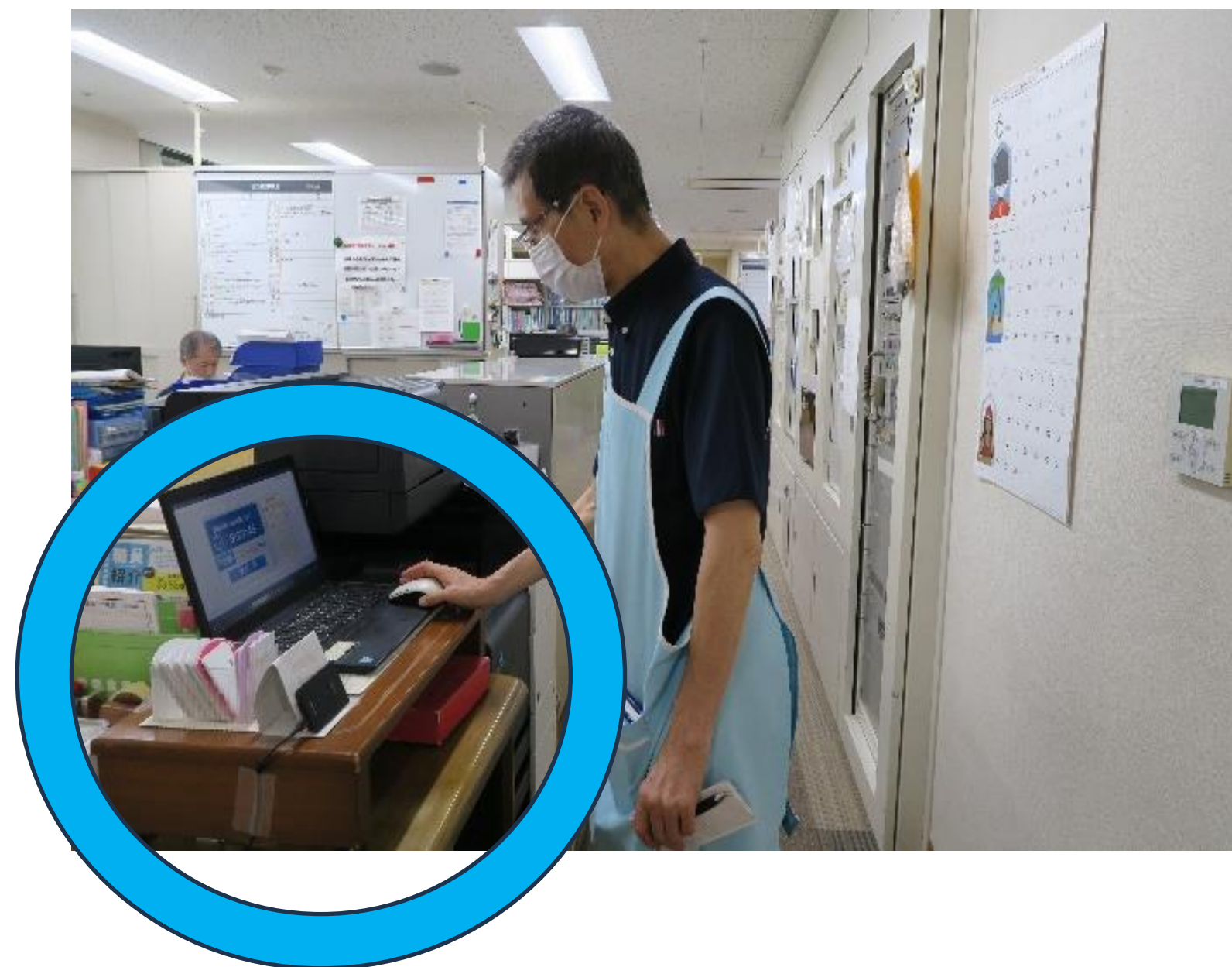
After



Before



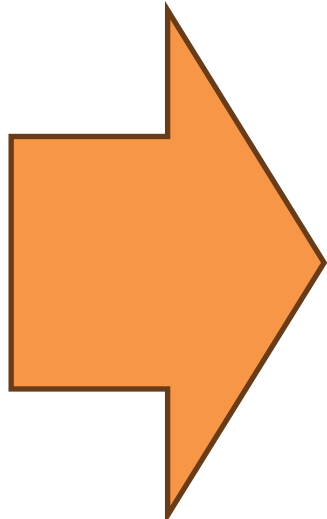
After



Before



らくらく〜♪



After





福祉用具の導入について

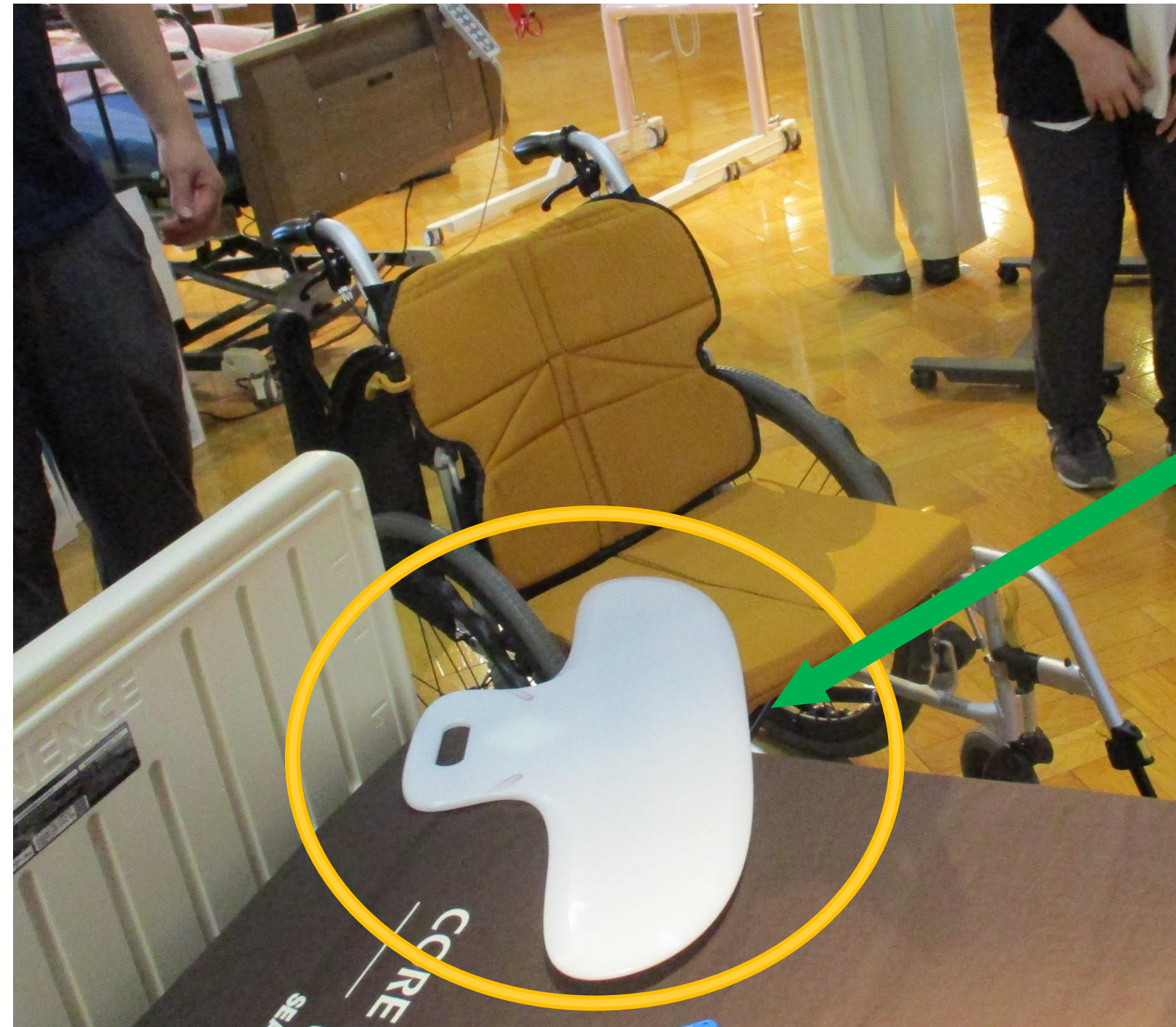
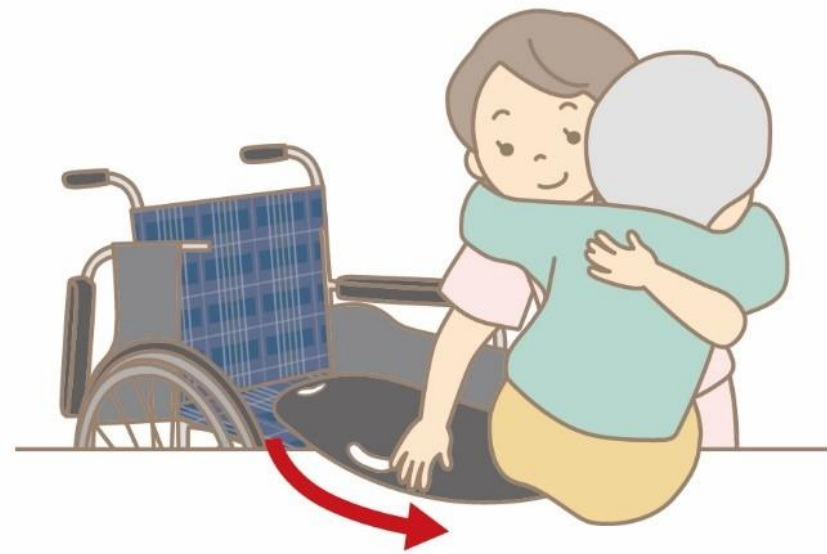
見守り支援システム



スタンディングリフト



福祉用具について



トランスファーボードつばさ



福祉用具について

福祉用具一覧表（例）

福祉用具の使用状況/物品確認																	
確認日		8/14															
グループ名		現在の使用用具															
居室番号	利用者氏名	スライディンググローブ	スライディングシート	フレックスボード	車椅子	歩行器	床走行式リフト	床走行式リフトスリングシート	スタンディングリフトスリングシート	マットレス		介護バー		アームス	ネオスケア	フレックスボード(入浴時)	
										エア	体圧	ベッドL字バー	タッチUP				
1号-1	Aさん	1			1												
2号-1	Bさん		1	1	1							1				1	
3号-1	Cさん					1										1	
3号-2	Dさん				1		1	1			1						
5号-1	Eさん												1	1	1		
5号-2	Fさん																
		1	1	1	3	1	1	1			1	1	1	0	1	1	2
現在ユニットにある物品		1	1	1	大:0 小:0	1	1	(S/M) 脚分離型:1 風呂用:	(S/M) エアースリング: トイレットスリング:		1	1	1	0	1	1	2
必要枚数		1	2	0	3	1	1	1	0		1	1	1	0	1	1	2

※ 現在使用している利用者には「1」を入力。今後福祉用具が必要な利用者については「0」を入力。



アセスメントシートの作成

ノーリフティングケア 利用者アセスメントシート						2025/5/8現在	
氏名	U・H		要介護度	要介護4			
身長	161.0cm	体重	45.8kg	自立度	障害：C2	認知症：I	
麻痺・拘縮等の状況		医師の指示より左大腿骨に腫瘍あり左下肢への荷重は不可。					
項目	コミュニケーション状況		現状のケア	課題	今後実施していくケア		
コミュニケーション	少し難聴はあるが日常会話には問題なし。内容の理解度も良好。		声掛けをしながら介助をおこなっている。	声掛けと介助が同時並行してしまっていることがある。	声掛け後の反応を見ながら介助していく。		
項目	現状			課題	今後実施していくケア		
	可能な動作	使用中の福祉用具	ケアの方法		使用する福祉用具	いくケア	
寝返り	できる	ベッド柵					
ベッドでの上下移動	できる	ベッド柵					
ベッドでの横移動	できる	ベッド柵					
起き上がり(起居)	できる	ギャッジアップ	ベッドにて起き上がり際にもギャッジアップを使用し起き上がっている	利用者のできる動作を活かせていない	ベッド柵	ベッドにて自力で起きられる場合には自力にて行って頂く	
立ち上がり(起立)	できない				リクライニング車椅子	現状のケアを継続する	
移乗	できない	バスタオル	バスタオルを使用し2人介助で移乗する	バスタオルでの移乗のため腰痛のリスクが高く利用様も力づくでの移乗のため不安がある	スライディングボード使用	スライディングボード使用し2人介助で移乗する	
歩行	できない	リクライニング車椅子にて移動	リクライニング車椅子全介助		リクライニング車椅子	現状のケアを継続する	
トイレ動作	できない	おむつ	定時にベッド上でオムツ交換を2人介助に行っている		オムツ	現状のケアを継続する	
入浴動作	できない	マリンコート	マリンコートにて2人介助で入浴している		マリンコート(臥位式浴槽)	現状のケアを継続する	



起き上がり(起居)	できる	ギャッジアップ	ベッドにて起き上がり際にもギャッジアップを使用し起き上がっている	利用者のできる動作を活かせていない	ベッド柵	ベッドにて自力で起きられる場合には自力にて行って頂く
立ち上がり(起立)	できない				リクライニング車椅子	現状のケアを継続する
移乗	できない	バスタオル	バスタオルを使用し2人介助で移乗する	バスタオルでの移乗のため腰痛のリスクが高く利用様も力づくでの移乗のため不安がある	スライディングボード使用	スライディングボード使用し2人介助で移乗する
歩行	できない	リクライニング車椅子にて移動	リクライニング車椅子全介助		リクライニング車椅子	現状のケアを継続する



一人でできた!!

怖くない♪

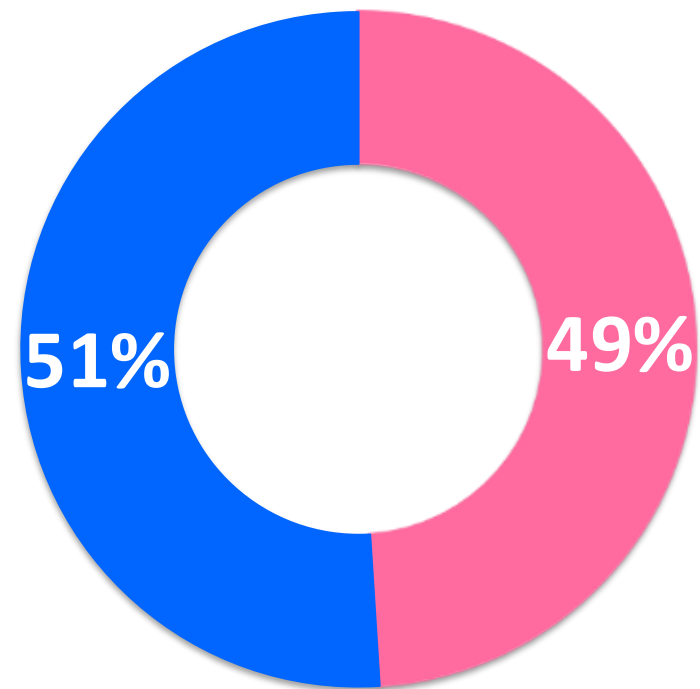




働きやすい職場作りについて 腰痛アンケート結果

腰痛がありますか？

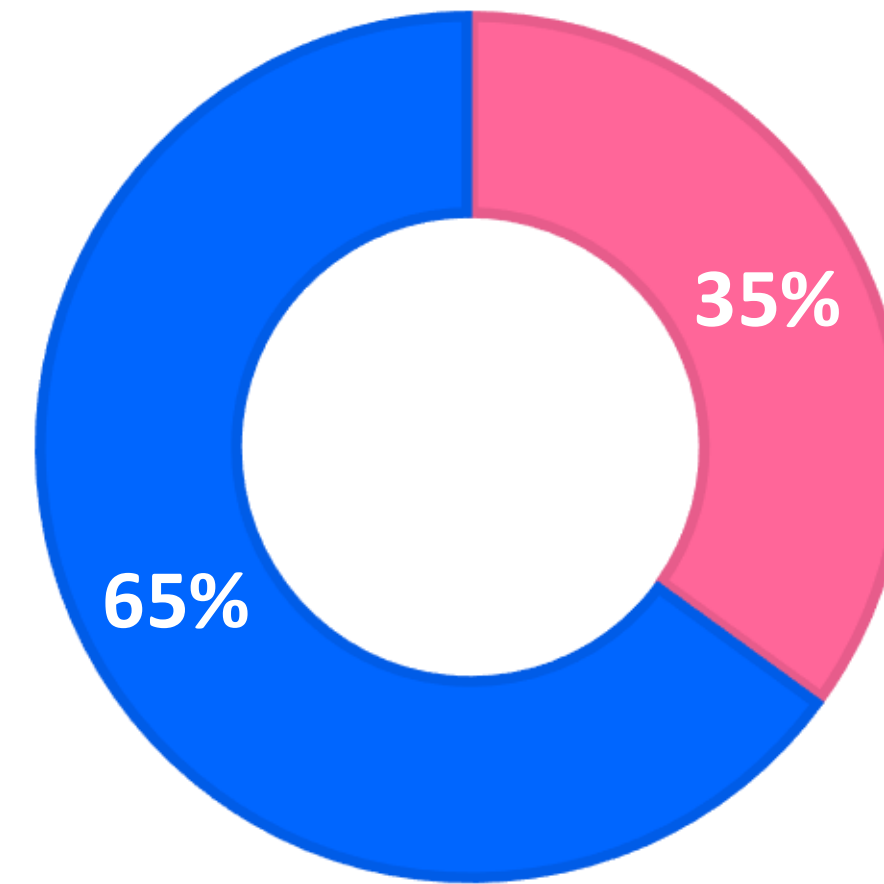
令和6年4月



■ ある ■ ない

腰痛がありますか？

令和7年10月

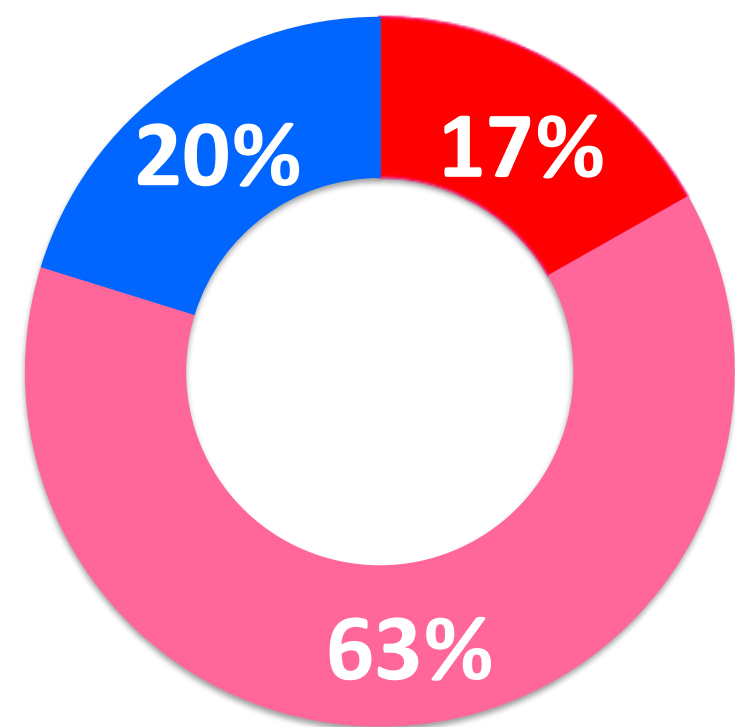


■ ある ■ ない

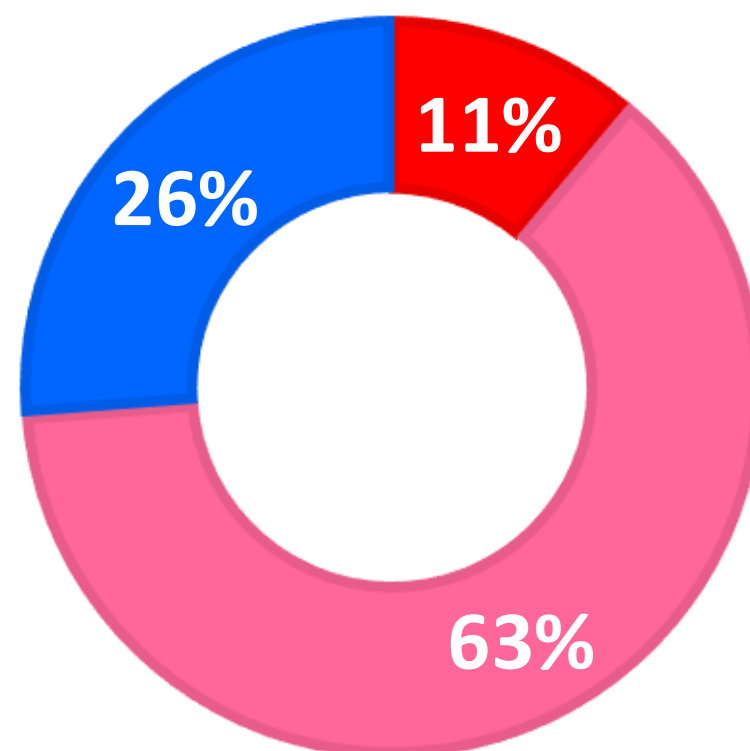


働きやすい職場作りについて 令和6年4月労働環境アンケート結果

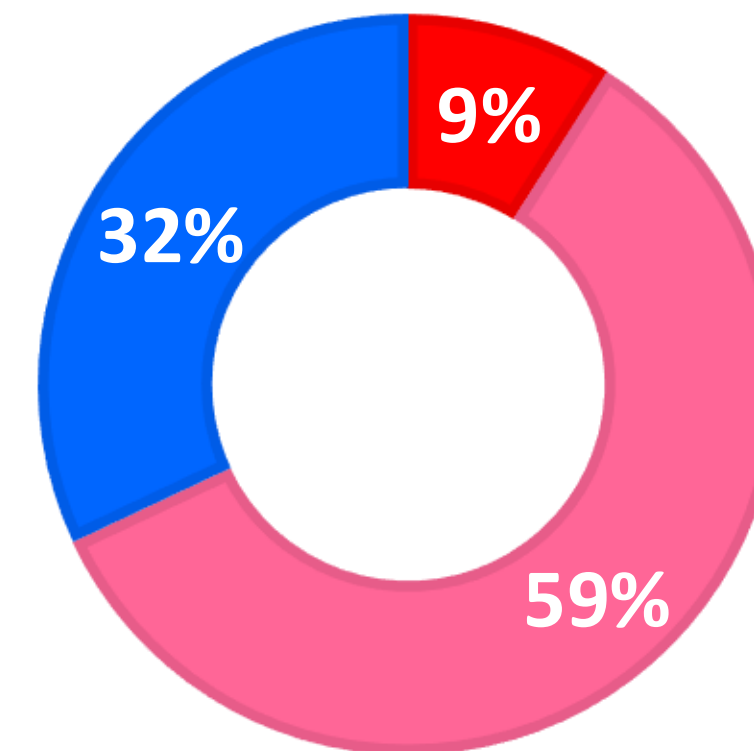
移乗時の起立介助が負担



トイレ介助時の移乗が負担



シャワーチェアへの移乗が負担



■ 非常にそう思う ■ そう思う ■ 思わない

■ 非常にそう思う ■ そう思う ■ 思わない

■ 非常にそう思う ■ そう思う ■ 思わない

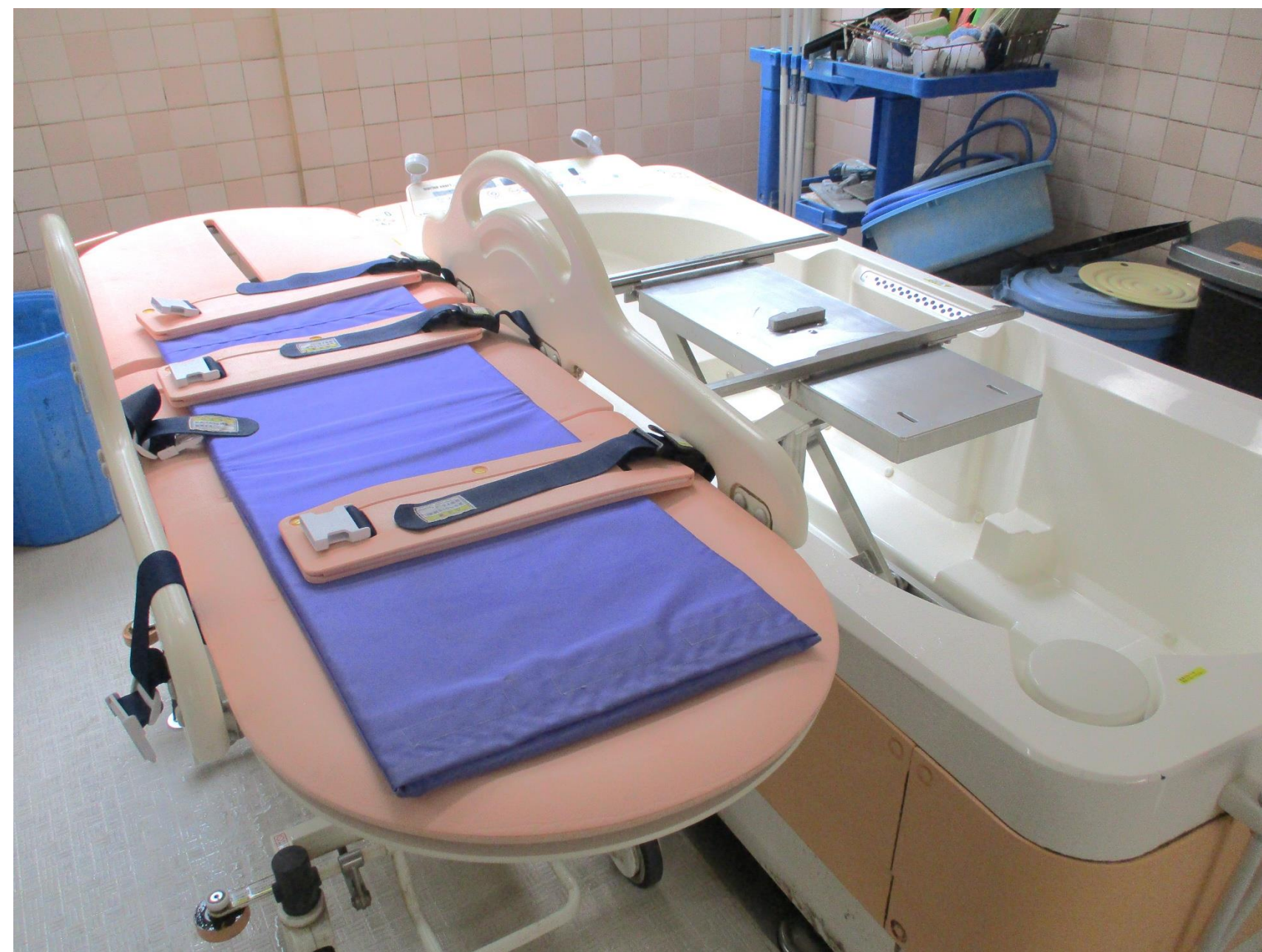


アンケート結果からの取り組み

チェア一浴



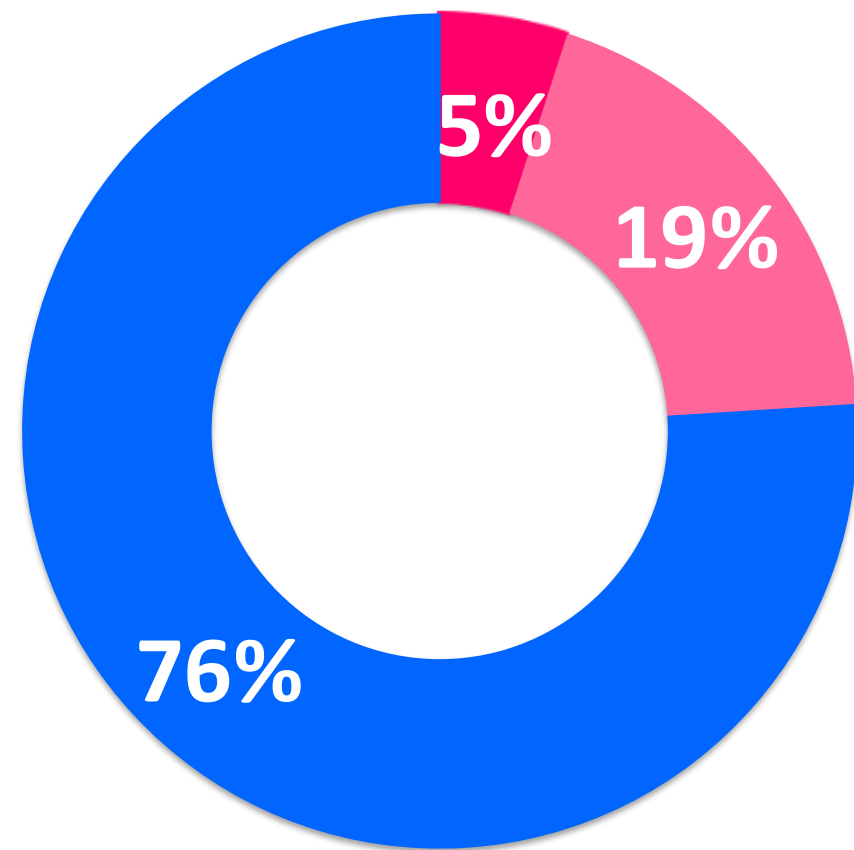
特浴





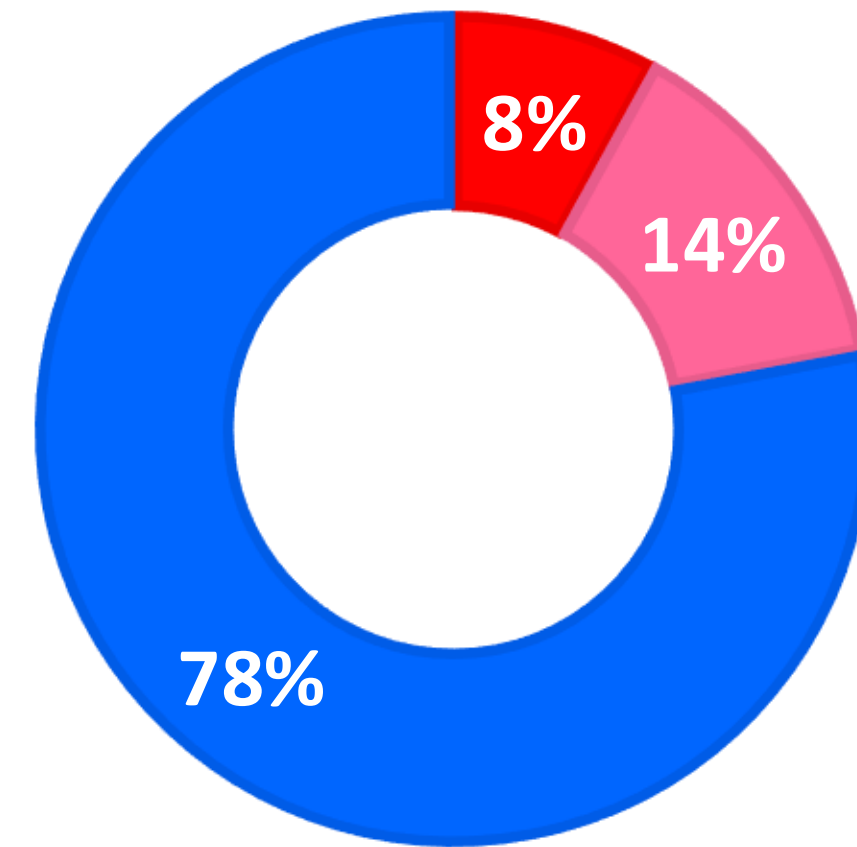
5.働きやすい職場作りについて 令和7年4月労働環境アンケート結果

移乗時の起立介助が負担



■ 非常にそう思う ■ そう思う ■ 思わない

シャワーチェアへの移乗が負担



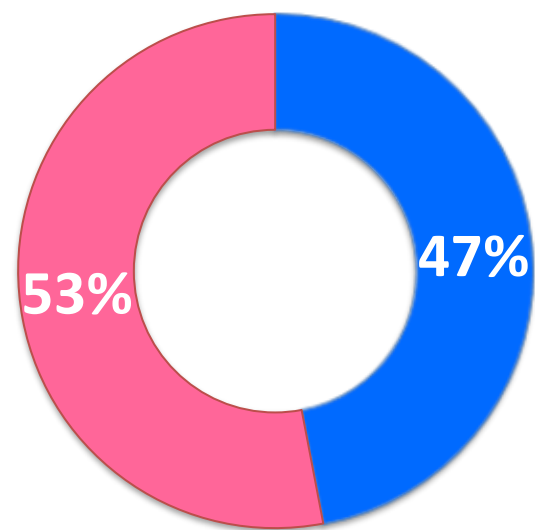
■ 非常にそう思う ■ そう思う ■ 思わない



腰痛対策に関するアンケートの結果

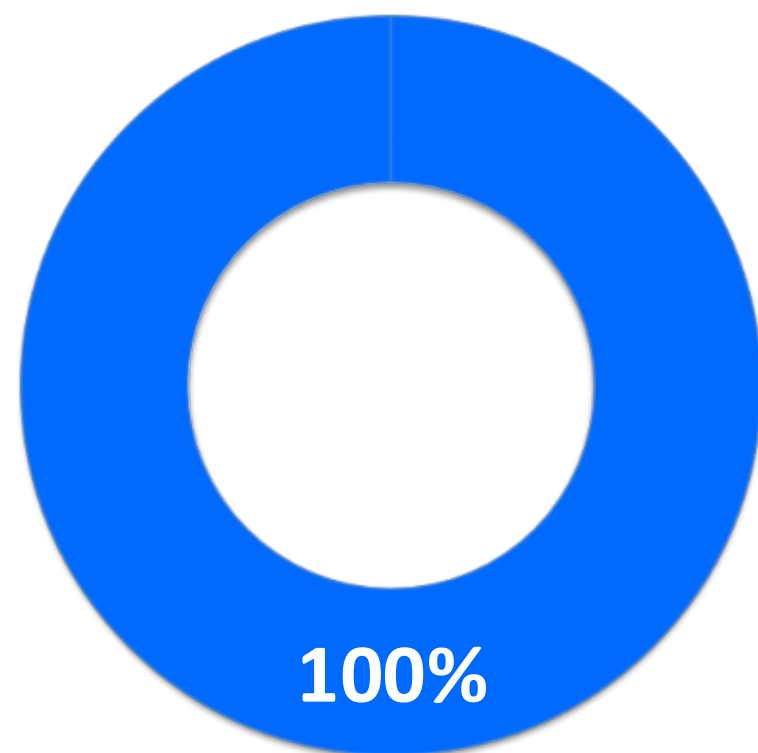
腰痛対策を何か
おこなっていますか？

R6. 4月



■ している ■ していない

R7.4月



■ している

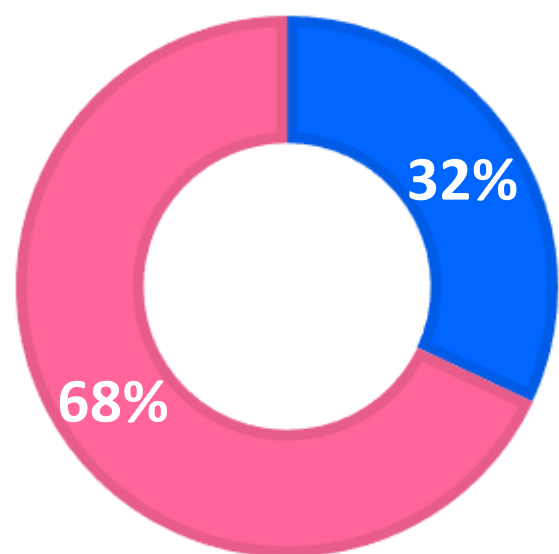




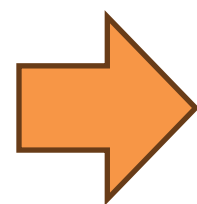
福祉用具に関するアンケートの結果

普段から福利用具を使用している

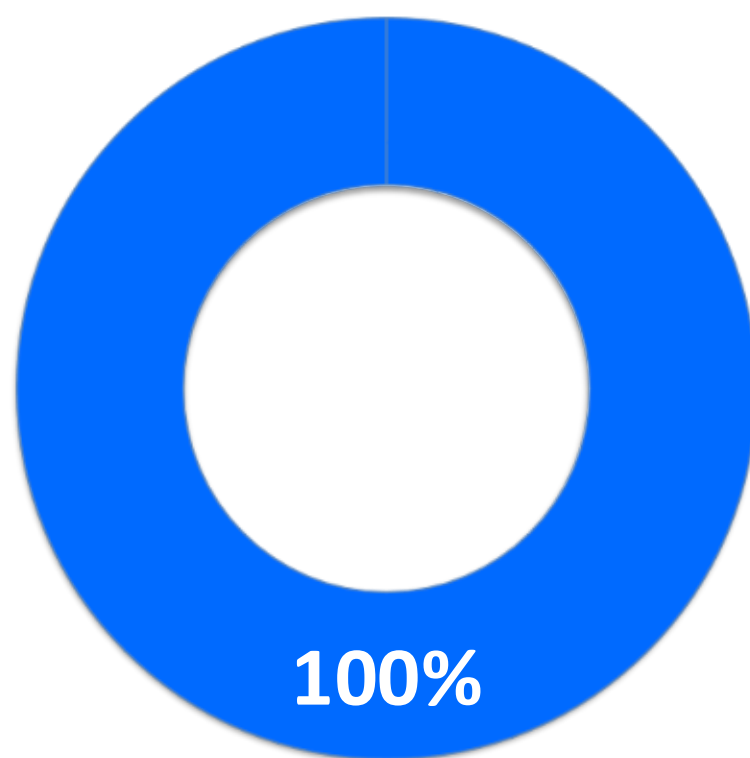
R6. 4月



■ ある ■ ない



R7.4月

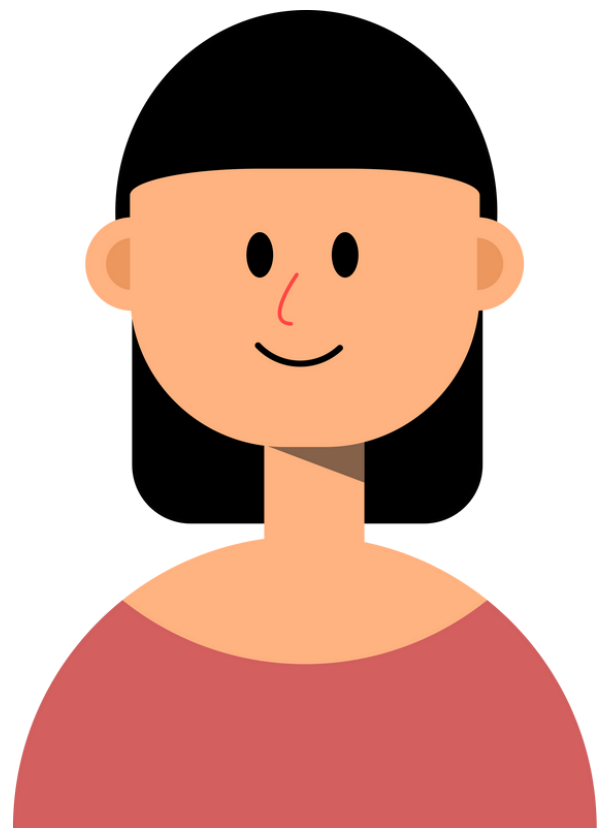


■ している

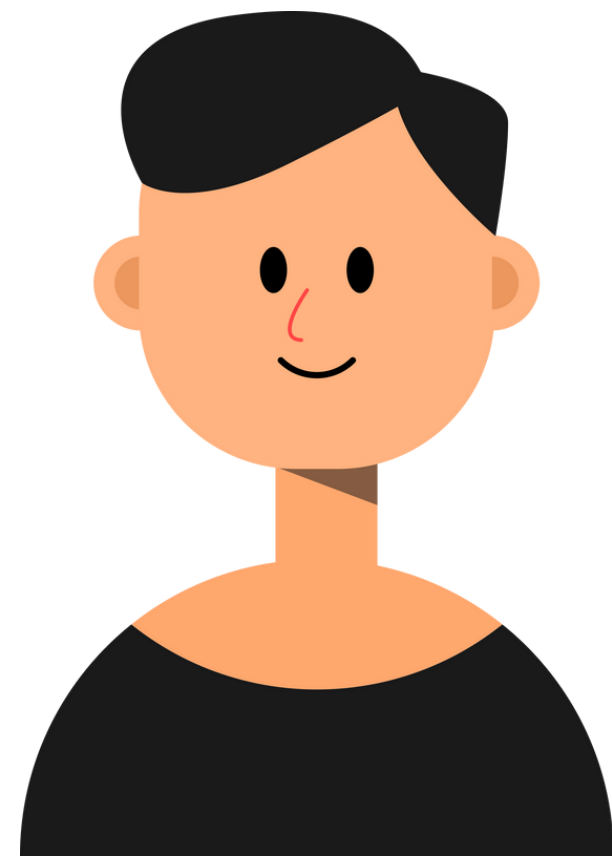


職員の声

体を痛める不安が少なくなりました！



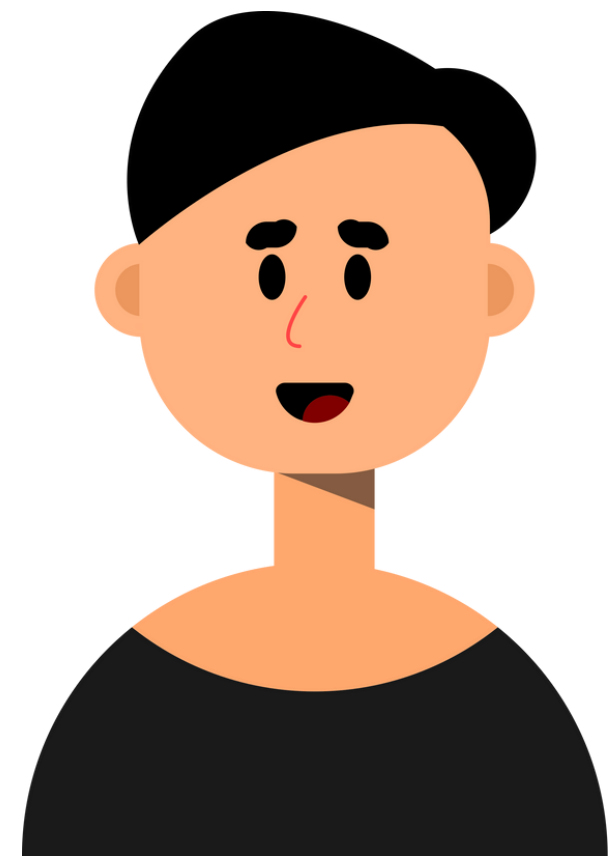
介助方法が決まっている（統一されている）ので安心！



利用者も安心されるので抵抗がなくなり事故に対する不安が減った！



普段から健康に対する関心が高まり運動をするようになった！

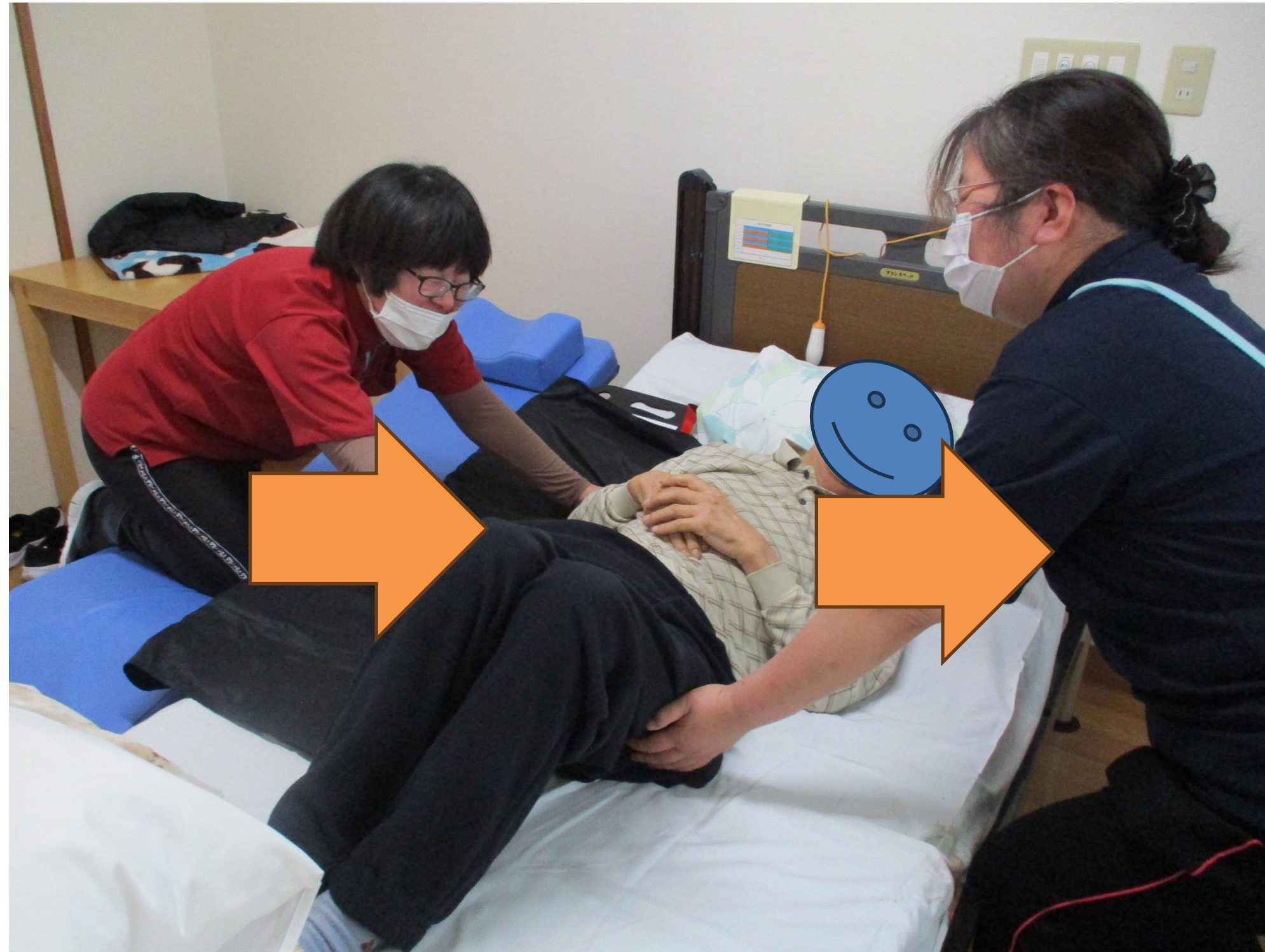


6. 事例紹介

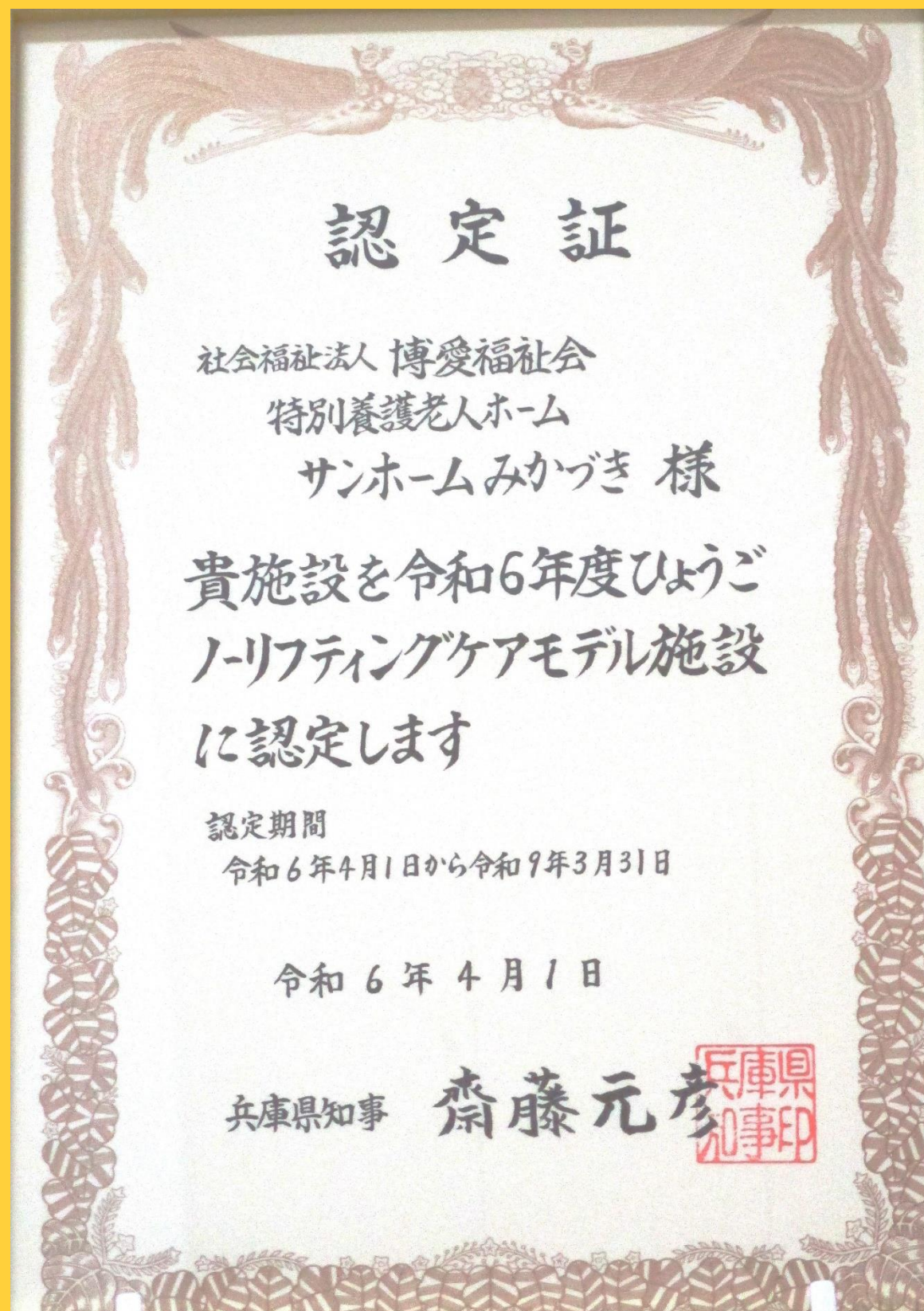




事例紹介



モデル施設としての取り組み



全国で3番目、兵庫県で初めて社会福祉連携推進法人に認定!

社会福祉法人博愛福社会 サンホームみかづき

住 所: 兵庫県佐用郡佐用町志文515番地
業 種: 高齢者総合福祉施設

企業PR・メッセージ等

博愛様からの亥羽

抱えることなく腰痛予防ができ、安心して移乗が行える



私たちサンホームみかづきは、加古川市を中心として姫路・神戸・大阪・東京・横浜・埼玉などに3000人の職員を擁する社会福祉連携推進法人「日の出医療福祉グループ」の一員で、介護者・利用者ともに負担のない安全で安心なケアを目指し、“ノーリフティング ケア宣言” を行いました。これは、持ち上げない、抱え上げない、引きずらない介護を行い、様々な状況における不良姿勢を軽減するためのものです。移乗用リフト等の福祉用具を導入したり、業務の改善に日々取り組む私たちとともにストレスフリーな介護現場を目指しませんか？ またワンちゃん、ネコちゃんが共に生活する施設として有名で、動物好きの方も、大歓迎です。

会社概要

■ 代表者名 山本 勝也	■ 設 立 平成5年11月
■ 従業員数 127名	■ 平均年齢 39歳
■ 電 話 0790-79-3145	■ ファックス 0790-79-3783
■ ホームページ www.sunhome-cat.jp/	■ E-mail info@sunhome-cat.jp
■ 採用担当者 人事担当 山本	■ 事業所 本館:加古川市 事業所数:123

採用予定人数

	職 種	人 数	学 歴	必要資格等
①	介護職	1~2名	不問	普通自動車運転免許
②	看護職	1~2名	不問	看護師、普通自動車運転免許
③	管理栄養士	1名	不問	管理栄養士、普通自動車運転免許
④	機能訓練指導員	1名	不問	PT・GT、普通自動車運転免許

7. 最後に





THANK YOU!

ありがとうございました