

抱え上げない  
介護とは？

「抱え上げない・持ち上げない・引きずらない」介護のことで、施設・在宅を問わず、介護をする側・うける側どちらにとっても、やさしい介護の総称です。



介護を受ける方にも  
やさしい介護！

「抱え上げられない・持ち上げられない・引きずられない」ことで、介護を受ける方の痛みや不快感が減り、安心・安全な介護を受けることができます。

抱え上げない介護  
本人も介護者もみんなにやさしい

推進事業所の  
詳細については  
中・裏表紙を  
CHECK!



介護者の腰痛を  
予防します！

実は、介護者の70%以上が腰痛を抱えています。体の使い方を見直し、正しい姿勢で適切に福祉用具を使うことで腰痛を予防する取り組みです。



# 抱え上げない介護を 滋賀のあたりまえの介護に!

抱え上げない介護推進事業

## 事業の内容



- 1 抱え上げない介護実践事業所創成研修  
(実践をつくる・高める)3ステップの研修により、  
組織全体で取組む体制づくりを目指します
- 2 抱え上げない介護推進事業所推奨(実践をひろげる)  
研修を修了し、取組が定着した事業所を  
抱え上げない介護推進事業所として推奨し、  
県民への周知を目指します

## 令和5年度 抱え上げない介護 推進事業所

### 高齢者グループホーム 南志賀の里

#### 取組の特徴

- ◆ 福祉用具を使用して移乗介助などを行っている利用者1名に焦点を当て、月1回のユニット会議でスタッフの身体の使い方の再周知を実施。
- ◆ 技能実習生の中からリーダーを選び、母国語で技術を伝達することで、新しく入社した技能実習生にも理解しやすい体制を整備。
- ◆ ターミナルケアの取組の中で、抱え上げない介護の導入により無理な介助(起居・移乗)から引き起こされる拘縮の予防と、適切な座位のポジショニング維持に効果が見られている。

#### 取組の効果等

- ◆ 利用者の表皮剥離や内出血等の事故報告の減少、のけぞりの軽減、拘縮改善等の身体の変化がみられた。
- ◆ 職員全体の腰痛の軽減と、利用者の変化を経験することによるモチベーションの向上。
- ◆ 利用者に対する状態観察やアセスメント力の向上。
- ◆ 終末期においても、可能な限り最期まで安全安楽に経口摂取できるような支援に取り組んでいる。



意気込み

利用者さんの安心  
と笑顔を目指して!!  
抱え上げない介護で  
”GOOD BYE 腰痛”

### 特別養護老人ホーム 福寿荘

#### 取組の特徴

- ◆ 推進会議を月2回実施。
- ◆ 啓発ポスターの作成と掲示。
- ◆ 腰痛調査を年2回実施。負担場面について、業務、環境、個別ケースから多角的にリスク抽出し対策を立案。
- ◆ 福祉用具の効果測定を実施。
- ◆ 床走行式リフト、各種移乗ボードなど計画導入。  
「抱え上げない介護」視点による大規模改修。

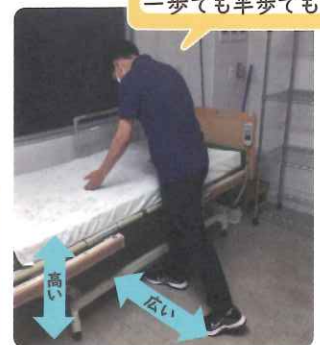
#### 取組の効果等

- ◆ 福祉用具の使用プロセスで、ご利用者とのコミュニケーションが増えた。
- ◆ 活動し続けたことで、職員の意識に変化が芽生え始めた。
- ◆ 福祉用具について「もっと数が欲しい」「あの用具を使いたい」という声が多く上がる様になった。
- ◆ 改修設備、福祉用具の応用場面が増えた。
- ◆ 少しずつケアの統一が進んできた。



不良姿勢(8月度)...

【排泄介助時】  
悪い例...ベッド欄を取らず、低床で介助に入る。  
頭と腕が身体より前に出て腰が丸まり(支持基底面から身体がでて)、腰に負担がかかる。



良い例...

手を下した時の拳までベッドを上げる。足を広げ支持基底面を確保。足は横だけでなく、前後・斜めに広げて、支持基底面を確保できる。ベッド欄を外すことで、膝を乗せることもでき、支持基底面の中で動作ができ、腰への負担が軽減する。

意気込み

一歩でも半歩でも!

## さくらはうす

- 取組の特徴**
- 「抱え上げない介護」の目的や必要性の理解を進める為に理解度チェックテストを年2回、全職員対象に実施し、正答率の低い設問には解説を行うなど正しい理解の定着に取り組んでいる。
  - 対象職員にスライディングシート、リフター等の講習を実施し正しい手順を確認している。
  - 他事業所を対象にノーリフトケア研修、実習や職場体験の学生などに福祉用具体験を実施している。

- 取組の効果等**
- 「抱え上げない介護」の理解が深まり、職員、利用者双方の安全に考慮しながら介助を行う職員の姿が多くなった。
  - 職員から介助方法の確認や環境改善の提案も増え、職場全体で安全への意識が高まっている。
  - 研修や福祉用具体験を通して、「抱え上げない介護」を知らなかった人にその考え方や福祉用具の使い方を伝えることができた。



## 特別養護老人ホーム ゆいの里

- 取組の特徴**
- 従来型多床室90名+ショーステイ10名、合計100名の大規模施設。
  - 各フロアに床走式リフト2台とスタンディングリフトを導入。
  - 2020年「グッバイ、腰痛。」腰痛予防宣言。推進委員の結成と推進活動。
  - 年1回、職員腰痛調査を行い、職員の心身状態や業務内容を確認。結果に応じて面談や業務改善を実施。

- 取組の効果等**
- 福祉機器の使用方法やルールが明確になり、職員全員がHUG等を使用できた事で部門全体に「抱え上げない・腰痛予防」という意識が定着した。
  - 利用者も職員もお互いに安心・安全な環境ができ、会話と笑顔が増えた。
  - 腰痛がある職員が減少し、腰痛が理由で休む職員が激減した。



## 特別養護老人ホーム ぎおうの里

- 取組の特徴**
- 事業計画の重点課題に「ノーリフティングケア」の取り組みを宣言。
  - 全部署から職員が参加する「ノーリフティングケア推進委員会」により、勉強会をはじめ全体の進行管理を実施。
  - ケア方法や環境整備、福祉用具の活用など、多面的に評価・改善に取り組んでいる。

- 取組の効果等**
- 利用者の介助方法について、ノーリフティングケアの考えに基づき積極的に考えられるようになった。
  - 毎年度の腰痛状況調査、腰痛リスク調査に基づき改善策を検討・実施し、職員の腰痛発生状況が改善している。



## グループホーム ぼだいじ

- 取組の特徴**
- ノーリフトの技術を職員同士で体験しあって、怖さと安心を体験しながら身に付ける認知症ケアに繋がる教育を実施。
  - 腰痛の仕組みを押さえて、よく使う物を腰から上に配置。不良姿勢にならずに、膝をついて、浴槽の出入りを介助する。支持基底面を広げてトイレ介助をするなど、リフト以外の様々な工夫を実施。

- 取組の効果等**
- 腰痛調査において、教育実施前の腰痛者9名から教育実施後は5名に減少。
  - 入居者が急に膝関節症等で立てない状況になった時に、職員がスライディングボードを選択肢として考えた上で対応することが浸透してきている。



## ぼだいじデイサービスセンター虹

- 取組の特徴**
- 適切な福祉用具の使用と介護方法の選択により、現在「抱え上げる介護ゼロ」。
  - 介護現場における「不良姿勢」の洗い出しを行い、対策はポスターにて掲示。
  - 適切な姿勢で介護にあたるためのスクワットを毎朝実施。
  - 広報誌にて「抱え上げない介護」に関しての実践報告の発信。
  - 介護スタッフの介護技術研修を定期開催。講師役を交代しながら学びを深めている。

- 取組の効果等**
- 活動後に実施した介護スタッフの腰痛調査の結果、スタッフの腰痛が減少。また、ここ数年、身体的負担による離職者はゼロ。
  - 移乗動作をスタッフによる抱え上げ介護から移乗用リフトに変更したことによって、利用者の筋緊張が緩和し、姿勢が改善された。
  - 介護に関わらず、腰痛につながる環境因子の特定と改善に、スタッフ全員が意欲的に取り組んでいる。



意気込み  
学びと実践  
めざせ腰痛ゼロ!

推奨  
更新

## JA ゆうハート 水口ヘルパーステーション

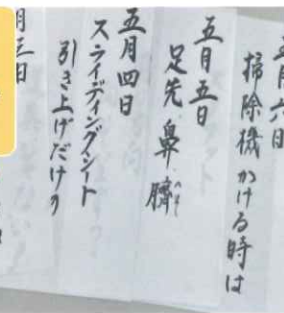
- 取組の特徴**
- ケア毎にチーム分けを行い、ケア別スペシャリストを育成、全てのケアに「抱え上げない介護」の視点を導入。
  - 研修会をチーム主催で開催し、誰もが講師になるシステムができ、受け身の研修とサヨナラ。
  - 職員の投稿による「気づきシート」「こんなことあったよシート」「業務改善シート」をラインワークスの365日気づきカレンダーとして発信。毎日1つずつ知識の引き出しを増やすという取り組みを続け、伝えること学ぶことの楽しさを実感。

- 取組の効果等**
- 早い段階でリスクを抽出し、共有するシステムが根づいたことで、腰痛ゼロ・介護事故ゼロに繋がった。
  - ケアの中の気づきがどんどん出てきて、利用者のできる事探しやそのための環境づくりを職員が楽しんで行っている。
  - 他者に説明する訓練を重ね、根拠ある介護が定着。実践を通じて、ケアマネや他職種との理解も広がり、利用者・家族への指導力も向上した。

意気込み

気づきの共有  
リスクも共有  
根拠ある介護を  
みんなで共有

気づきシートと  
のマップは



## 令和4年度 抱え上げない介護 推進事業所

マザーレイク株式会社  
グループホーム  
マザーレイク(大津市)

社会福祉法人よつば会  
地域密着型特別養護老人ホーム  
やまであら(草津市)

### 抱え上げない介護 推進事業所マップ

- 高年齢者グループホーム 南志賀の里
- 特別養護老人ホーム 福寿荘
- 地域密着型特別養護老人ホーム やまであら
- さくらはうす(大津市立やまびこ総合支援センター内)
- グループホーム マザーレイク
- 特別養護老人ホーム ゆいの里
- 特別養護老人ホーム ぎおうの里
- グループホーム ぼだいじ
- ぼだいじデイサービスセンター虹
- 水口ヘルパーステーション



抱え上げない介護の  
取組事例を  
紹介していますので  
チェックしてください!



抱え上げない介護  
取組紹介サイト