

ネピアアテンダー ケア通信

Vol.17

発行元: 王子ネピア株式会社
ケアサポート事業本部
東京都中央区銀座5-12-8
王子ホールディングス 1号館
編集・制作: 株式会社ジェイ・キャスト
発行人: 取締役 ケアサポート事業本部長 山下千晶
発行日: 平成28年12月15日



介護業界 の現在

腰痛は介護の職業病ではない 「ノーリフトケア」導入で利用者も笑顔に

介護職の腰痛は職業病と思われがちだ。しかし「押さない、引かない、持ち上げない、ねじらない、運ばない」という「ノーリフトケア」を実践すると、腰痛を防げることがわかってきている。オーストラリア発祥のその方法を普及する日本ノーリフト協会・保田淳子代表理事に聞いた。(文: 西所正道)



一般社団法人
日本ノーリフト協会 代表理事
保田 淳子(やすだ・じゅんこ)氏

看護師として日本で勤務後、2003年にオーストラリアに留学し、同国の看護師免許を取得。09年日本ノーリフト協会設立。ノーリフトは一億総活躍会議の次世代型介護技術に名を連ねる。

「相手の力をうまく引き出し、利用しながら動かすと、介助者も楽だし、利用者も気分がよい。残存能力を生かす意味でリハビリ効果もある。また、麻痺があっても脚を立てるだけで介助量は減らせるし、ベッドシートとの摩擦が軽い専用シートを使えば、さらに移動は楽になる。その上でベッドからリフトで車椅子などに移動すれば、腰への負担は最小限に抑えられる。車椅子に座らせる場合、キレイな座位にすることが重要だ。アンバランスな姿勢だとそれに合わせようと筋肉が緊張し、体が傾いたりするからだ。」

「これだけの効果があるのに、ノーリフトを導入しようとする時、現場の拒否反応が強いという。理由は時間がないし、手間がかかるから。誰の時間と手間か? 介助者なんです。本来は利用者が優先されるべきなのに、いつの間にか誰のたのめか逆転してしまっているのです。したがって、ノーリフトの導入には、介助の基本理念の徹底が大事になる。目下導入中の伸こう福祉会経営企画本部・高山薫さんは、「腰痛になるのは介助技術が未熟な証拠」という認識を変えなければならない」と言う。次に前記した体の動き方の基本を繰り返して、定期的に確認する。習慣化することで、ようやく「施設の文化」になるという。リフトをただ購入するだけでは施設に根づかないのである。「オーストラリアに研修に行く時、介護現場がのんびりしていて、この違いは何なのかと。日本は遅れているのだと実感しました」(高山さん)

腰痛予防で 職員定着率が上昇

「ノーリフトケアとはどんな方法なのか。まず利用者の動きをよく観察して、どう動きたいかを考える。相手の力をうまく引き出し、利用しながら動かすと、介助者も楽だし、利用者も気分がよい。残存能力を生かす意味でリハビリ効果もある。また、麻痺があっても脚を立てるだけで介助量は減らせるし、ベッドシートとの摩擦が軽い専用シートを使えば、さらに移動は楽になる。その上でベッドからリフトで車椅子などに移動すれば、腰への負担は最小限に抑えられる。車椅子に座らせる場合、キレイな座位にすることが重要だ。アンバランスな姿勢だとそれに合わせようと筋肉が緊張し、体が傾いたりするからだ。」



半年にわたるノーリフトケアの講義が終わり、リフトが施設に運ばれてきた。使い方は、まず講義を受けてきたコーディネーターがマスターする。保田さんの指導のもと、使い方を覚え、写真に撮り、それを掲載したマニュアルを自分たちで作成。それが現場で使えるものにするコツだという。

リフト操作の注意点を保田さんに聞きながら、慎重に扱う

スライディングシートの正しい使い方と、やりがちな間違いも検証していく

撮影協力/社会福祉法人伸こう福祉会(横浜市)

こんにちは、
ネピアです

職場のお話、聞かせてください。

介護は、尊い仕事です

◎高齢者ケアセンターひょうご(兵庫県神戸市)
施設長 渡邊 健さん/法人サービス統括管理部長 長田江美子さん



渡邊施設長

「先代の理事長から『お年寄りにとっていいことだったら、どんなにやってもいい。失敗しても咎めない。だけど、自分ができる力を持っていくのに何もせずに手をこまねいていたら叱り飛ばす』と言われました(渡邊さん) 神戸福生会が今も大切にしている姿勢です。そのために、神戸福生会では、事業として外部の人にも受講できる介護職員教育に力を入れていきます。これまで培ってきたものを広く発信していくのも、社会福祉法人としての大切な役割だと考えているからです。当初から他業界からの転職者も多かったのですが、(ここで介護の知識はもろろん、技術や倫理観を身につけて、どんな一流になっていく)環境をつくってききました。ケアの質を向上させる研修の講

社会福祉法人の 役割を考えて

「個別対応を基本にしていきますが、できないことでもあります。ただ、それ」



長田部長



スタッフの皆さんと

師は職員が担当するため、人に伝えることで専門性が高まり、いい循環が生まれることも、責任者の長田さんは期待しています。研修を受けて終わりでなく、仕事に生かしていく努力が必要。壁にぶつかっても乗り越えていく力を養うほか、職員同士の意見交換や連携のしくみもつづけています。「育てた職員が非常に質の高いサービスを提供して、それがうまく利用者さんに届いているのを見るときに、この仕事の喜びを感じます。介護はすごく尊い仕事です」と、二人は口をそろえます。

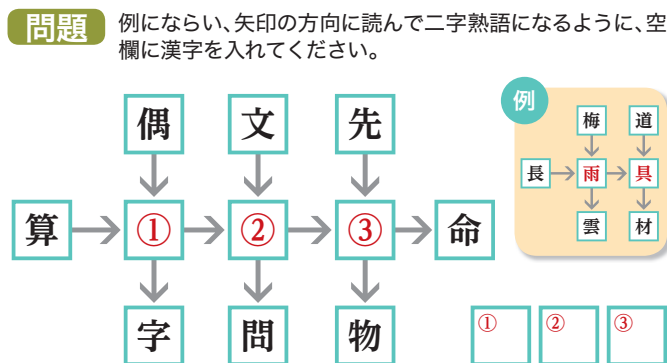
注目のトピックス

- 外国人介護士を全面解禁 - 関連2法が成立
11月18日の参院本会議で、外国人が介護士として就労することを全面解禁、介護現場への技能実習生受け入れを可能にする関連2法が成立。1年以内に施行される。
2016/11/18 時事通信
- 介護福祉士の養成課程、10年ぶりに改定へ
厚生労働省は、介護福祉士の養成課程を約10年ぶりに見直し、医療やリハビリテーションに携わる人たちとの連携について学ぶ内容を追加する。認知症高齢者ケアについてもより充実させるほか、経営マネジメントなどの内容も追加する方針。2019年度導入をめざす。
2016/11/15 朝日新聞デジタル

脳のアンチエイジング

漢字しりとりチャレンジ!

例にならい、矢印の方向に読んで二字熟語になるように、空欄に漢字を入れましょう。落ち着いて考えたら、解けます!



回答 寿◎ 素② 確①

弱者が安心して暮らせる社会を!

介護の未来を考える



MIZUHO Group 法人本部長
志木市議会議員
穂坂 泰氏

穂坂 はい。今も兼学ゼミナール、専門学校の理学療法学科を中心に運営しています。その後、川越市に城南中央病院を開設し、84年に医療法人瑞穂会を立ち上げました。清水 介護保険制度が導入される頃には、老健訪問看護ステーション、在宅介護支援センターが開設されたんですね。穂坂 そうです。2003年には川越リハビリテーション病院を開きました。グループホームや



王子ネピア株式会社
代表取締役社長
清水 紀暁

王子ネピア株式会社 代表取締役社長 清水 紀暁
サービス付高齢者向け住宅もつくり、弱者の立場に立った医療・看護・介護の実践に努めています。地域の人を支える体制をつくる
清水 昨年、社会福祉法人さくら瑞穂会が発足し、特別養護老人ホームがオープンしたと聞き、住み慣れた地域で暮らし続けたいという方にとって、頼もしい存在ですね。穂坂 地域の方から見て、瑞穂会には様々なサービスがあり、何でも相談できるという体制をつくっていききたい。清水 穂坂さんは、ずっとこの業界ですか? 穂坂 以前は会計士として会計事務所勤務でした。介護保険制度が始まると会計区分がものすごく複雑になるので、見てくれないかと頼まれ、98年にこちらに入りまし

生活の中ですべてがリハビリという考え方で、ある意味、全員リハ職員ともいえます。清水 確かに寝ているとき以外の生活行為は、リハビリといえますね。穂坂 個人の尊厳を大切にしているのが、複数の職員の関わりとして、可能な限り排泄はトイレで行います。また、食事の際にもエプロンをはなすべくつけず、こぼす原因を取り除くことに力を入れていきます。お風呂も個別対応です。清水 預ける家族も安心ですね。ところで、いろいろなCSR活動をやってらっしゃる。穂坂さんの名刺は点字入りです。穂坂 点字を打つ方たちをサポートしなくて、当グループの名刺はすべて点字入りになっています。少しでも彼らの収入アップに貢献したいんです。来年4月には新たなCSRと事業を融合した形の取り組みもスタートします。ほかにも民間の集団の中で地域包括ケアシステムをつくり上げようと、私どもが旗振りをしていきます。志木市からモデルケースを発信していきたいと思っています。清水 志木市議会議員もされていますね。いい循環ができています。また、うちでは、看護・介護職でも、

生活の中ですべてがリハビリという考え方で、ある意味、全員リハ職員ともいえます。清水 確かに寝ているとき以外の生活行為は、リハビリといえますね。穂坂 個人の尊厳を大切にしているのが、複数の職員の関わりとして、可能な限り排泄はトイレで行います。また、食事の際にもエプロンをはなすべくつけず、こぼす原因を取り除くことに力を入れていきます。お風呂も個別対応です。清水 預ける家族も安心ですね。ところで、いろいろなCSR活動をやってらっしゃる。穂坂さんの名刺は点字入りです。穂坂 点字を打つ方たちをサポートしなくて、当グループの名刺はすべて点字入りになっています。少しでも彼らの収入アップに貢献したいんです。来年4月には新たなCSRと事業を融合した形の取り組みもスタートします。ほかにも民間の集団の中で地域包括ケアシステムをつくり上げようと、私どもが旗振りをしていきます。志木市からモデルケースを発信していきたいと思っています。清水 志木市議会議員もされていますね。いい循環ができています。また、うちでは、看護・介護職でも、

生活の中ですべてがリハビリという考え方で、ある意味、全員リハ職員ともいえます。清水 確かに寝ているとき以外の生活行為は、リハビリといえますね。穂坂 個人の尊厳を大切にしているのが、複数の職員の関わりとして、可能な限り排泄はトイレで行います。また、食事の際にもエプロンをはなすべくつけず、こぼす原因を取り除くことに力を入れていきます。お風呂も個別対応です。清水 預ける家族も安心ですね。ところで、いろいろなCSR活動をやってらっしゃる。穂坂さんの名刺は点字入りです。穂坂 点字を打つ方たちをサポートしなくて、当グループの名刺はすべて点字入りになっています。少しでも彼らの収入アップに貢献したいんです。来年4月には新たなCSRと事業を融合した形の取り組みもスタートします。ほかにも民間の集団の中で地域包括ケアシステムをつくり上げようと、私どもが旗振りをしていきます。志木市からモデルケースを発信していきたいと思っています。清水 志木市議会議員もされていますね。いい循環ができています。また、うちでは、看護・介護職でも、

生活の中ですべてがリハビリという考え方で、ある意味、全員リハ職員ともいえます。清水 確かに寝ているとき以外の生活行為は、リハビリといえますね。穂坂 個人の尊厳を大切にしているのが、複数の職員の関わりとして、可能な限り排泄はトイレで行います。また、食事の際にもエプロンをはなすべくつけず、こぼす原因を取り除くことに力を入れていきます。お風呂も個別対応です。清水 預ける家族も安心ですね。ところで、いろいろなCSR活動をやってらっしゃる。穂坂さんの名刺は点字入りです。穂坂 点字を打つ方たちをサポートしなくて、当グループの名刺はすべて点字入りになっています。少しでも彼らの収入アップに貢献したいんです。来年4月には新たなCSRと事業を融合した形の取り組みもスタートします。ほかにも民間の集団の中で地域包括ケアシステムをつくり上げようと、私どもが旗振りをしていきます。志木市からモデルケースを発信していきたいと思っています。清水 志木市議会議員もされていますね。いい循環ができています。また、うちでは、看護・介護職でも、



ちづくりの視点と、人の尊厳を大切に事業の考え方が自然に融合して、刺激になりました。ありがとうございます。た。

肩関節をやわらかく

背中や腕を動かすことによって、固くこわばりがちな肩甲骨や肩関節のまわりをやわらかくしましょう。

A 肩甲骨を寄せる 机から一歩離れ、両手を肩幅に開いて机につきま。肘を伸ばし、顔を前に向け、背骨を沈めるようにして左右の肩甲骨を寄せます。次

B 手首反らし 片方の手のひらを上に向けて地面と水平に腕を伸ばします。もう一方の手で親指以外の4本の指を一本ずつ下に向けて反らし、そのままの状態です。上下左右に動かします。反対の手も同様に行います。これを数回繰り返します。この運動をすることによって、肩凝り解消、手首の腱鞘炎の予防にもつながります。

監修・牧野修玄 (三方原東区マイコミュニティセンター)

じわっと効く
**牧野流
プチヨガ**

パンツタイプうす型 選べる2タイプ

「らくらくフィット」は、ウエスト・お腹まわりが伸縮しやすいのが特長です。軽い力で広げられ、自分でらくに脱ぎはきができます。素材にもこだわりました。滑らかな不織布を採用し、トップクラスのやさしいはき心地を実現。下着のように肌に馴染みます。

排泄はできるだけ自分でしたい——誰もがそう思っています。ネピアパンツタイプうす型を2種類(しっかりホールド・らくらくフィット)をご用意しています。「しっかりホールド」は、ウエスト・お腹まわりをしっかりホールド。ズレにくく、モレに安心です。

現場のニーズに応えるラインナップ

はかせてもらう人へ
自分でける人へ

ズレにくくモレに安心
しっかりホールド

スムーズに脱ぎはき
らくらくフィット

隙間なくからだにフィットする、**パワフル立体ギャザー!**

装着時に密着
立体ギャザー
吸収体

隙間なくフィット!
吸収体

10人のプロが笑えます

ボランティア演芸会

埼玉県桶川市 介護老人保健施設・ハートランド桶川

王子ネピアでは、東西の有志落語家・エンターティナー10名による「全日本おむつ団・ボランティア演芸会」を支援しています。

10月25日、「ハートランド桶川」にて、全日本おむつ団メンバーの林彦いち師匠のボランティア演芸会が開催されました。彦いち師匠はNHKの生放送を終えてから、お弟子さんと一緒に会場に駆け付けてくださいました。会場では、ネピアのメンバーが準備を進める中、1時間前から開演を今か今かとお待ちいただき方で座席が一杯に。期待感が最高潮に達したとき、お囃子と共に彦いち師匠が登場し、会場は大盛り上がり! 約1時間の落語会は、皆さん笑いが絶えず、大盛況、大満足で終了しました。

排泄ケアのお困りごとは、私たちにお任せを!

王子ネピア株式会社 ケアサポート事業本部 仙台支店

夏は仙台七夕祭り、冬は光のページェントで賑わう宮城県仙台市。その中で東北地方随一を誇る繁華街「国分町」の入り口に仙台支店があります。6人の精鋭が東北6県を股にかけ、お客様のニーズにお応えするべく日々奮闘しています。排泄ケアに関するお困りごとは、ぜひ私たちにご相談ください!