

## ☆3月の行事予定☆

●料理クラブ:3/27(金) 9:30

●気功体操:3/23(月) 15:00

※「新型コロナウイルス」の感染拡大防止に伴い、状況に応じて中止になる可能性があります。

また、3月の寺子屋むかいはらは延期となりました。

ご了承ください。



### 【ご寄附】心温まるご寄附を賜り、厚くお礼申し上げます（令和2年1月1日～31日）

皆様から賜ったご寄附はご厚志に沿い、「地域貢献事業」として使わせていただいております。

佐藤千恵子様

寄附金合計額 5,000円

### 【ボランティア】貴重な時間をいただき、厚くお礼申し上げます（令和2年2月1日～29日）

地域に開かれた施設として、ボランティアの方々の方々の活動場所として使っていただいております。

#### 〈北東京エリア〉

～浮間～

・軽作業

渡辺正義様 高山要様

・囲碁

松岡様 小林信吉様

・日本舞踊

暁寿会様

#### 〈西東京エリア〉

～向原～

・バレンタインコンサート

千田いずみ様 久良知庸子様

・太極拳

市原あけみ様

・手芸

大内京子様

・歌の会

内河俊明様 知久君子様

・フラワーアレンジメント

秋吉祐子様

・傾聴ボランティア

駒野純子様

・園芸

佐藤恭子様

～下落合～

・コーラス

うたのお届けたんぼぼ様

・絵画鑑賞/アートリップ

石井様

#### 〈南東京エリア〉

～西大井～

・清掃

江藤浩子様

・紙芝居

伊藤一子様

・傾聴

福永隆子様

・フラワーアレンジメント

木暮康子様

・ピアノ演奏

臼井幸子様

・歌/楽器演奏

NPO 法人歌の力 8名様

・ハンドマッサージ/美容メイク

プラチナ美容塾 2名様

～新砂～

・出張おはなし会

中沢恵子様 鈴木啓子様

# 月刊☆こころほう

# 3月

令和元年3月1日 第57号

## バレンタインコンサート

が行われました。



発行元：社会福祉法人こころほうえん  
ヘルスケアタウンむかいはら

〒173-0036  
東京都板橋区向原3丁目7番7号  
(コーシャハイム向原7号棟内)  
電話：03-5917-0753(代)  
FAX：03-5917-0756

2月14日(金)14時30分バレンタインデーにピアノとバイオリンによるコンサート、バレンタインコンサートがレストランけやきにて行われました。

バイオリン久良知庸子様、ピアノ千田いずみ様のデュオによるコンサートとなりました。

サービス付き高齢者住宅の入居者・地域の皆様の計31名が、バイオリンとピアノの美しいハーモニーに魅了されていました。

8曲バイオリンとピアノでのデュオを行った後、「花」「花の街」「ふるさと」「見上げてごらん夜の星を」の4曲を参加者全員で歌ってフィナーレとなりました。

バレンタインにふさわしい心弾むコンサートとなりました。

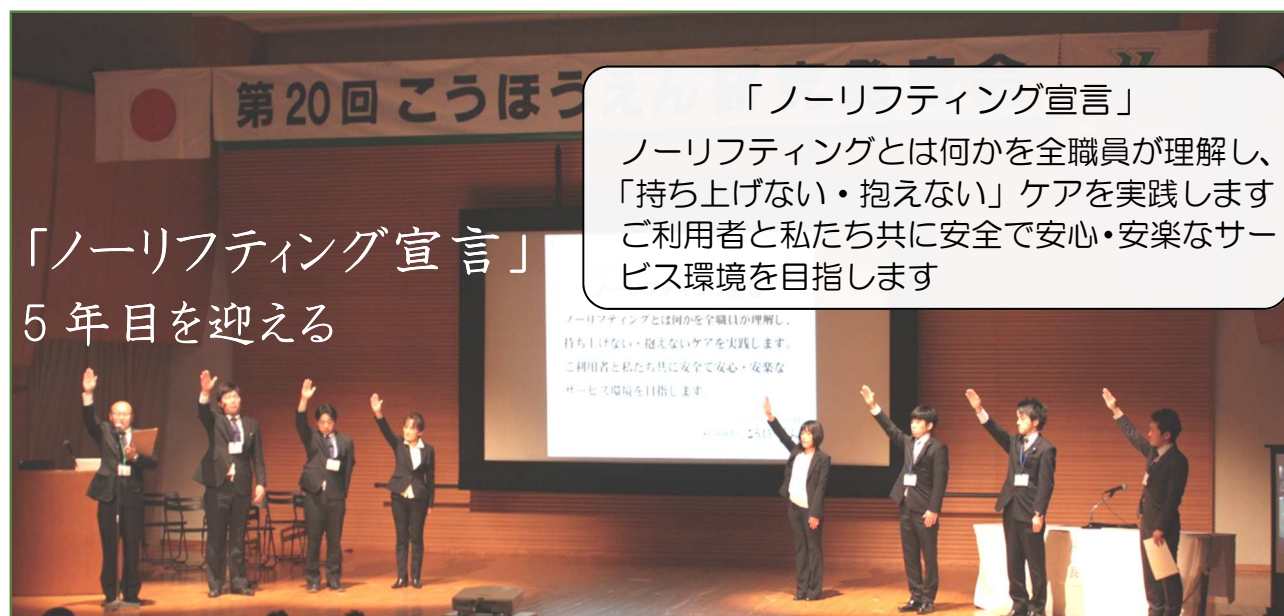
久良知様、千田様楽しい時間をありがとうございました。



当日の様子



(左)久良知庸子様 (右)千田いずみ様



「ノーリフティング宣言」  
 ノーリフティングとは何かを全職員が理解し、「持ち上げない・抱えない」ケアを実践します  
 ご利用者と一緒に安全で安心・安楽なサービス環境を目指します

「ノーリフティング宣言」  
 5年目を迎える

こうほうえんは、2016年に「ノーリフティング」を宣言して、4月で5年目を迎えます。ノーリフティングを導入した取り組みを報告いたします。

ノーリフト®とは、1998年にオーストラリア看護連盟ANFビクトリア支部が「押さない・引かない・持ち上げない・ねじらない・運ばない」を合言葉にスタートさせたNo Lifting Policy(ノーリフティングポリシー)の事です。

日本でも2013年に厚生労働省が、職場における腰痛予防対策指針が改訂され、福祉・医療分野等における介護・看護作業において「全介助の必要な対象者には、リフト等を積極的に使用することとし、原則として人力による人の抱え上げは行わせないこと」などが明示されました。

ノーリフティングケアは、福祉用具の導入などにより職場環境や働き方が変わること、介護する側の腰痛など身体への負担軽減と、介護を受ける方への自立支援を促す安全で安楽なケアを考えた介助方法です。

### 1 ノーリフティング宣言

2016年3月に開催した第20回こうほうえん研究発表会で、「ノーリフティング宣言」しました。同年8月、ノーリフティングポリシーの普及・浸透を図るために「ノーリフティング推進委員会」を設置しました。

### 2 介護スタッフの研修体制

- 福祉用具の導入時に機器の操作方法、介助方法について研修会を開催。
- 定期的にノーリフティングポリシーについて研修会を開催。
- 内部講師だけでなく外部からも講師をお招きし、「安楽な姿勢（ポジショニング）」「拘縮予防」などの研修会を開催。
- 全国ノーリフティング推進協会主催の階層別研修、リフトリーダー養成研修への参加。



各種研修で適切な操作方法や知識を得る

※ 拘縮：関節の動きが制限される状態

### 3 福祉用具の適切な使用方法を職員間で統一

ノーリフティングを宣言する以前は、ご利用者は抱えられることで、緊張や力みがみられ筋肉や関節に負担がかかったり、擦り傷ができたり、うっ血などしていました。また、福祉用具の使用方法が統一されていないことにより、職員の身体面への負担や影響が生じていました。そういった問題点を改善するために、安全面を考慮した評価基準書を作成し、評価基準に基づいた実技テストを実施しています。



評価項目を一つずつチェックする

〈評価内容〉

- 福祉用具使用前の安全確認
- 用具の使用方法と自立度を考慮したケア
- 介助者の姿勢や手技を確認
- ご利用者の状態を確認

### 4 福祉用具の導入

移乗場面（ベット→車いす、車いす→浴槽など）で必要な介護用のリフトやボードなど、ご利用者一人ひとりの自立度に合った「望ましい福祉用具」を選定し導入する。



ベッドから車いすへ移乗する「床走行式リフト」(左)  
 浴槽への出入りに使用する「固定式リフト」(右)



ベッドから車いすへ移乗する「スライディングボード」

### 5 職員の腰痛状況の把握

〔仕事中の腰痛〕  
 2019年度 347人 (全体 17.2%)  
 2016年度 277人 (全体 27.3%)  
 ※ 調査エリア  
 2019年度 鳥取地区 東京地区 2016年度 鳥取地区

導入初年度と調査地区は異なるが、全体の割合で見ると、仕事中の腰痛が『10.1%軽減』した。

### 今後の展開

- 令和元年10月から福祉機器の使用と、ご利用者の抱え上げ状況の集計を行っている。集計結果から「望ましい福祉用具」の導入に向けての推奨を行い、100%達成（利用者の抱え上げゼロ）を目指す。
- 排泄及び入浴の場面での抱え上げが続いている現状に対し、機器の検討と併せて、環境面についても提案する。（福祉用具プランナーの養成）
- 施設のご利用者だけでなく、在宅で生活されているご利用者・ご家族へも提案し推進していく。
- 各メーカーの福祉機器を展示・紹介し、特性を理解・体験できる研修会を開催する。