

9月9日抱え上げない介護技術セミナー一部導入編 皆様からいただいた意見

質問

質問	明日からあなたは、抱え上げない介護の実現のために何から始めますか？	その他、お気づきのことがありましたら、ご意見をください。
1	・用具の購入してもらえるように褥瘡チームで必要性について打ち出し説得していきたい（現在、ポジショニンググローブをメンバーのみが個人購入のみその他の用具は何もない状況） ・研修に参加し自分自身が技術をしっかり習得する。	
2	・用具の適切な使用（持っているに、使ってない！！）	・実技、技術もさることながら、マネジメント、管理方法について大変勉強になりました！！
3	できる動作から実践していく。・私用のスライディングボードを購入する。・全体的な状態を把握するように努める。	
4	佐賀県内の介護現場、職員（管理者）にもわかるやすく伝え一緒に意識をかえていきたいです。	今日はありがとうございました。すごく勉強になりました。ぜひ、これからもセミナーに参加したいです。
5	中腰姿勢をしていないかを考え、体重移動するように注意していく。また、福祉用具の必要性をもっと理解できるように資料を基に理解を深めておく。	
6	まず自分がやる。そして理解してくれる人を広げて、みんながやる、それがあたり前の世の中に早くしたい。	高知家がうらやましい。そういう社会生活環境で人生のおわりをすごしたい。福岡もそうなりたい。
7	ポジショニンググローブを積極的に使う	
8		今回で下元先生の講義、実技に参加させてもらうのは3度めなのですが、毎回はっとさせてもらいます。自信をもって他の職員に伝えていけるようにしていきたいと思います。
9	まずは出来る事からグローブから使用していきます。	
10	グローブ、シートを使用しているので、使い方をきちんとマスターし利用者さん、自分の負担をなくす。又、みんなに伝えていきたい。	
11	動作の見直しをしたいと。活動を伝えます。	介護職員の労働環境に問題あるかと。
12	仲間作りを広げていきます！	とつぜんのテレビなのでびっくりしました。
13	・まずは、自分たちの腰痛予防をスタッフに実施していく。 ・働き方をマネジメントしていくことから始めたい。	
14	施設ではノーリフトが定着しているので、移動して終わりではなく、よりストレスのない姿勢を目ざして車いすの上で、ベッド上で、きれいな姿勢探しをしていきたいと思っています。	地域の発信、まきこみ大事だと思いました。日本ノーリフト協会の方、業者の方に協力いただいて地域の施設の方にきてもらって、ノーリフト研修を行いました。それが地域で定着していくにはどうしたらよいのか考える機会になりました。
15	自分自身知識・技術を学び、福祉用具の活用法を広める。そして、現場でも、知識、技術の共有を図る。	
16	我々は用具貸与事業所ですが、すごく利用者様に対して少し提案できそうです。	当社営業にはグローブは持たせています。ポジショニング、や圧抜きをやれればと思っております。
17	利用者さんの姿勢と環境の見直しとアセスメント	
18	無理な姿勢で介助しているスタッフの腰をポンポン！！とタッチします。	シート・ボードは使用しています。今後はリフトについても学んでぜひ導入していきたいです。これからも研修等ありましたら、ぜひ、参加させて下さい。
19	福祉用具を取り扱っている者として、ノーリフティングの考え方をお客様、協力会社と共有をする。	福祉用具取扱店側に向けてのセミナー、もしくは提案に向けてのデータ等を頂けると非常に助かります。
20	職員で話し合い目的や目標を決めたいと思います。	
21	下元先生のお話の内容には、直に納得できました。筑後地区を担ってくれるリーダーを支えて、地区のレベルアップにも寄与したいと思っています	
22	まずは、高知県の取組を近くの人に教えていく。	マネジメント、人材育成については、さらに詳しくお話を聞きたいと思いました。
23	とりあえず、グローブとシートを使ってみることかた・・・この間TVでトヨタのKAIZENを取り入れることで2日かかっていた仕事が2時間半になった事が放送されていた事を思い出しました。まずは取り組み始めてみる事からやってみます。	

24	不良姿勢（自身の）が知らず知らずでているので常に意識し介護していきたい。	
25	グローブ、スライディングシートがあるのに全然使えていない。まずは、使用していきたいと思います。	
26	このセミナーで学んだことを、他のスタッフに伝え、今後に行かせたい。	
27	”ノーリフティング”というワードを広める事から始め興味を持ってもらい意識を高められる様、身体の使い方から伝えていく。	
28	中腰の継続をやめる。他スタッフにも伝えたい。当苑施設はリフトなどない。苑全体で考え少しでも今日の研修で学んだ事を実践したい。	今回の研修は、管理者の方と一緒にだったので現場を少し理解して頂いたと思います。
29	中腰での介助や自己管理等今できる事から始めたいと感じた。また、今、リフトを買うというのは、難しいと思いますが、今出来る事から始めます。高知県に負けない様な、介助をしていきたいです	
30	スライディングボードの最大限の活用。グローブの活用。	
31	スタッフに伝えて今後取り組みたいと思います。間違った福祉用具をえらばないように参考になりました。	
32	「重さをどこで受けるか」という意識をしっかりと持っていきたい。自分がどれだけの発信をできるか、まずは一緒に病棟を担当しているOTにしっかりと伝えられるようにしたい。	
33	施設に、今日の話をして用具の提案をする。	
34	スタッフとともに小集団からとりくみ開始していく。	
35		メディアの取り上げにより多くの人々に現実に目を向けてもらえると思います。日頃から知ってもらうことが大事だと思う。一般の人は、自分の身近な人が、介護状態になってはじめて、どうしたらいい?とあわてます。
36	正しい体の使い方など、すぐに出来る事を施設内で広めていきたいと思った。	
37	職場にある福祉用具の使用をきちんと理解できてなかった部分もあるので、きちんと使用方法を習って、理解した上で実践していく。	自分達のケアにより、拘縮をかえって悪化させていたのかと思うと、とてもショックでした。しっかりと受け止めて、職場に持ち帰ってチームで良くしていけるよう、すぐに動いていきたい。
38	伝える	ありがとうございました。
39	まずは便利であることを感じてもらう。難しくなく、簡単なものと理解してもらう。	
40	マネジメントの方法を知り、それを伝える。	
41	各施設訪問する機会があります。職員さんが、別の施設に転職を何度も見ます。離職率が高くなっている状況を感じています。まずは、自分が、リフトの必要性を理解すること、それから、伝える事、理解していただく説明ができることが大事だと思います。	
42	現在の移乗方法が正しいのか考えたいです。スライディングボードを使用し、移乗している方々もいらっしゃいますが。数名のご利用者は、抱えて介助しているのが現状だからです。	
43	全職員に抱えあげる、ひきずることの罪から伝えていきます。福祉用具をそろえていきます。	
44	かかわる施設に人材不足が来るときのイメージをし易い言葉を使って、もっと危機感を持ってもらう事を始めていきます。	やはり、人の動きで変わる事がありますね。想いとやる気を大切に、シンプルに伝える努力をしていきます。人間一人で変えられるものがあると信じて行動を止めない事です。
45	自分の実践はもとより、必要性を現場スタッフへしっかりと伝えていく。	
46	・ノーリフトという言葉で周囲に伝えていく。 ・介護は大変という考えが変わるように、グローブやリフトで負担が少なくなるんだということを、伝える。	臨床では看護師の体交換の使い方、圧の分散のさせ方が分からない人が多いと思います。そういうセミナーも増えると患者さんにとって良い環境で治療ができるのでは、と思います。
47	現状の福祉用具数量の確認、スタッフ、家族への情報伝達。	
48	職場の介護技術、意識、体調についての情報収集を行う。	マネージメントして、目的の共有を行い、継続できる研修・実践を繰り返し身につけていきたい。時間はかかるが、人材不足に備えたいです。
49	施設にある福祉用具の再確認、情報共有の方法の模索	
50	病棟スタッフに伝達し、主任や師長に今日学んだ事を伝える。	

51	<ul style="list-style-type: none"> ・腰に負担がかからないように継続中腰をしないように気をつけていきたいと思う。 ・力任せの介助が患者さんに及ぼす影響がなかったので、ノーリフトをうまくやっていたと思った。 	
52	今日は現場のリーダーと一緒に参加したので、まず、チームづくりをやっていたと思います。そのために・・・目的と目標、課題をきちんと整理して、まず、やらないといけないなあと思いました。	以前別の勉強会に参加した時、リフト導入している施設でも腰痛があると言われ、なぜそうなるのか理解ができませんでした。今日は正しい使い方や中腰姿勢の継続、廃止を実施することで「導入してもいい」という事は無くなると思います。ちゃんと知る事ができてよかったです。
53	私ができることは、職場のスタッフに伝えること。まずは身近なスタッフから伝えていけたらと思います。今回は必ず1つでもいいから伝えます。具体的に！！私のできる簡単なことから一つずつ続けていきます。	いつも研修を受けると、気持ちを変えていかないと思います。ただ、日々の業務になった時・・・、また明日から、頑張っていこうと思います。いつもありがとうございます。
54	①不良姿勢、力まかせの介護が訪問先の現場でどの位どのような状況になっているのか調査する。 ③今日の資料について、スタッフが知っているか、調査する。	とてもいい研修会でした。ご利用者を中心においた目線、熱心に一つ一つ積み重ねていきたいと思いました。ありがとうございます。
55	施設内の現状の把握、アセスメント、推進チーム作り、意識を持ち関わる。	
56	今現在抱えあげる必要がある方はいませんが、事業所内で研修を繰り返して行きたいと思っています。計画を立てないとなあと思っています。	
57	この研修に参加するまで、間違っただけで与える刺激によって患者の身体拘縮をすすめているという意識がありませんでした。体交の時に自分が一番意識していたのは、褥瘡形成の事だけでした。私の病棟には、私の様にとらえているスタッフが沢山いると思います。なので、私ができる事はまず病棟のスタッフに対して間違っただけで体交が体と与える影響について伝える事だと思います。褥瘡以外にも、こんなにあったんだなと思いました。知識不足が間違っただけで看護を行って行く原因になっていました。ポジショニングクッションの正しい使い方今日また分かったので、早速行っていきます。	私の病院にも各病棟のグローブ設置はありますが、間違っただけで使っていた為、面倒くさく、あまり使用出来ていなかった。使い方が正しくなかったため、今まで使ってみても、あまり使いやすさや便利さを感じていなかった。しかし、今日の研修で正しく使用すればこんなに楽に体交できるものだと知って、感動したし、道具というのは、正しい使い方プラス正しい姿勢で使用することで初めて効果を発揮するのだなと改めて感じました。今まで使用感があまり良くなかったのは、自分の姿勢の問題がすごく大きかったと思う。上手に伝えられるか分かりませんが、この事を病棟に浸透させる事ができれば、意識を変えていけると思う。とても楽しく研修できました。10月22日もよろしくお願いします。ありがとうございました。
58	<ul style="list-style-type: none"> ・出入りしている施設、在宅の状況の再確認。 ・ノーリフティングの関心のある専門職の発掘一連携。 	<ul style="list-style-type: none"> ・行政を巻き込む事が大事と考えます。 ・アプローチ等が難しいとは思いますが、地域に多くの同士が増え、各自治体はまとまっていけばと思いました。
59	道具があるのに使えないという問題がある。スタッフが皆、用具を使えるようにしたい。皆の意識を変えていきたい。まず介護職員に働きかけることが必要であると思った。今日の研修を受けてどのようにするかとてもためになった。病院スタッフの腰痛をなくしたい。	
60	スタッフの腰痛が増えないように中腰する時間を短くする。姿勢の理解や声かけ、腰を伸ばすことを仕事前に行う。	以前、オーストラリアのノーリフト研修を聞いていたのでとても内容が理解出来たと思ってます。現在もスライディングで移乗することを指導しているが今日は力をもらえたと感じました。ありがとうございます。
61	まず、抱え上げない介護技術があることを、皆に知ってもらうことから始める。	
62	<ul style="list-style-type: none"> ・まずは、同じリハ職、ノーリフトケアに対し関心をもつスタッフに対し、日々助言や動作法王の提案を行う。 10/10福祉用具使用の施設内研修会を企画しています。(県の在宅サポートセンター、福祉用具事業所の協力を得て。) 	
63	福祉用具屋(OT)ですが、これから、看護協会、医師会等からポジショニング、リフト、移乗用具の研修を依頼されます。「目からうろこ」の思わせる内容でした。早速、カリキュラムを変更して、今回のことを広めることに取り組みます。	できれば、何らかの形で、フォローアップ、お願いします。
64	現況を見直し考えてみる。(現在のトランスファーや自分の姿勢)	
65	「中腰姿勢・不良姿勢」本日の講習を受けて現場の中でどんなに中腰姿勢で行っているかをあらためて感じました。時間に追われているのは現状であるが、まず、体の使い方を考える。中腰姿勢の時間を考える！！	目的、目標の立て方が大事であり、盛りだくさんで教えるのではなく、ファーストステップが出来れば次へ進む。このことが大事！！
66	職員全員が必要・・・改革の必要性に気をつけるようにする。	
67	今回の研修内容をまず部署内で広める。	
68	福祉用具についての上司の理解、介助法のスタッフの共有。私も腰痛があるので、中腰×を意識して工夫したい。	私はデイケアですが、介助する人・しない人が分かれており、いつもおこすスタッフが同じです。今後、全員のスタッフが方法を身につけていけるよう意識付けしたいと思いました。
69	利用者、介護職員の体を守る。	

70	<ul style="list-style-type: none"> ・伝えること。（職場での勉強会） ・固定観念を見返す。 ・経営側に理解を求める。 ・両者のメリットを理解する。 	
71	患者様の訓練に介入した後は、必ずマットと身体を合わせるよう姿勢をととのえる。	
72	メリットの伝達から伝えていこうと思います。	
73	計画、モニタリング	
74	グローブ、シート使用で困っている職員へのサポート、リーダーのサポート	
75		知らないことが多く、まずは勉強からです。
76	自分を含め、スタッフの介護を見て、職場の介護を見直して今後の介護の方法や技術を良いものにできるように始めます。	
77	職場での現状がどうなっているかの把握、地域がどうなっているか？知ることから始めたいと思います。	
78	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間の身体を守る！という考え方を現場で徹底していきたいと思いました。又、中腰の継続をしないように留意していきたい！ 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護技術を福祉用具の使用という車輪が改めて必要と思った！ ・下元先生の実践力に感動しました！高知家はすごい！と思いました！
79	福祉用具の使用の重要性を再度勉強したいと思います。	
80	まず、自分が学んだ技術ができるようになろうと思いました。そして、病棟師長に学んだ事を話しして、現場ですて、仲間を増やしていこうと思いました。「できない」「自分には変えれない」と思っていました。まず、やっいていこうと思いました。そして、目的、目標も立て方も学びました。	もうすこし、技術の面を教えてくれたらうれしいなと思いました。現場で、拘縮、増えてきているが、スタッフの影響が大きいと気づきました。リフト導入をぜひ自分の病院がしてくれて、患者様が笑顔で生きれるようにしていきたいです。とても勉強になりました。！！
81	抱え上げることの弊害を、少しでも多くの人に伝えたい。	
82	まずは自分の意識改革が必要（時間がかかりそうですが・・・）	
83	当施設では腰痛もちが多数いるため、まずはスタッフの意識改革（介護者・対象者に及ぼす影響）必要性を理解してもらえよう勉強会をひらく	
84	本日の講義内容を、リハスタッフに伝達し、まずはポジショニングの見直しをすすめたいと思います。腰痛を訴える介護スタッフに”腰痛は介護職にとってはあたりまえではなく恥と思わないと・・・”とチクリと言うこともありましたが、院内の福祉用具を最大限活用できる取り組みを本気で考えなくてはと思います。リフトの導入のために、知恵をしぼりたいと思います。	専門職にはもっと興味をもってほしいです。リハ養成校の教育の中にも取り入れてほしいと思います。
85	アセスメントをしっかりし、スタッフ育成を考えていきたい。栄養注入の時間はきれいに座って行うことを心がけたい。佐賀も行政に働きかけていきたい。	
86	少しのことだからとグローブやシートを使用していなかったが（訪問29分以内で色々ケア）毎日のことなので日頃から使うことを手順に入れていく。	施設でも働いたことはあるが離床させる＝手間との考えが強く用具があっても使用しない。（起こさない）離床させることの手間をかけず、その他の手間が増していることに気がついていない。（食介、オムツ交換）などをケアと思い、離床がケアとの意識がないので自分達はやっていると思いついで悪化を防止どころか増進させている・・・（負担を軽減ノーリフティングどころかそもそも負担がないようにケアしない職員も多いのが現状です。）
87	移乗やポジショニングをもう一度、見直す。	
88		現在、シート、グローブ、リフトを使用し介護をしていますが、左手が少し拘縮してます。もう一度見直してみます。 ・旅行に行った時、ホテルでは、リフトがないので二人がかりでしなくてはいけないのでこまります。
89	グローブなど手頃な物から購入し、自ら使って、周囲の興味・関心を引くことから始めてみようと思います。まずは今やっていることを変えていくことが大事。	
90	<ul style="list-style-type: none"> ・中腰を継続しない。 ・自分の身体、体重を使って、動かす。 	
91	シート、ボード使用し、中腰を継続しない	

92	本日の研修内容を上司に伝えます。病院経営の中でコストをいつも言われますが、必要である物を購入してもらうためにも働きかけます。自分が行える院内研修の中で“ノーリフト”という事を伝え、実践を行える協力者を増やします。	
93	現場でのケアで気付きを伝えて一緒に環境を変えていく	
94	福祉用具の導入、スタッフへの研修、意識改革、福祉用具を知ることから・・・。介護現場もその他の現場でも、意識を変え、見立を変える事で利用者、スタッフの快適さを実感し、地域に発信していきたい。	
95	・ポジショニンググローブを使用したりする（職場で） ・腰痛防止のため、中腰継続しない事から始める。	
96	中腰継続に気をつけて移乗や介助を行う	
97	まずは自分が目の前の患者さんに対して自分で出来ることをしていこうと思いました。一つ一つ確実に身につけるようになりたい。一つずつ覚えて実施していきたいと思っています。	
98	講義で本日の内容を伝えていく	
99	直接現場で介護をしていないので…直接は伝えられていませんが本日の研修をいつも頭に入れて、在宅での介護を変えていきたいと思えます	
100	意識付け	
101	福祉用具を使って、不良姿勢や、褥瘡、拘縮、腰痛等々、一人一つずつでも改善していける様提案していきたい。	
102	・目的を共有できるようにする。 ・スタッフに必要性を理解してもらう。	
103	これまで端的にリフト導入を訴えていた。導入方法、プレゼンの仕方、現場のスタッフのまきこみ方もっと工夫をしてできると感じました。	
104	・隣の人、同僚に話を伝える。 ・地域の中で共感できる人をさがす、伝える。	
105	やりたいことだらけで、まず何からスタートさせるかを考えます！	
106	トランスファーの活用	
107	・仲間を増やす。 ・今日の講義の報告をする。	すごく感動しました。
108	今までは自分がやってしまっていたのですが、現場を変えるには周囲を巻き込んで、働き方を変えていかなければとおもいました。まずは、周囲のスタッフがどのように介助しているのか客観的に見ることから始めていきたいと思えます	
109	体の使い方を見直す。体重移動を考える。ポジショニングを見直す。	
110	病院における治療段階でのADL訓練を病棟での生活において実施していくことと介護技術（今回のスライドにあった重症例へケアの質）挿入が相反する事もあるのではと考えられることもあり、余分に悩んでしまいそうです。	
111	今日学んだことの情報共有	
112	もう一度、介護技術の勉強をやり直そうと思いました。学んだ技術を上手に伝える事ができる様になろうと思えました。	整骨院の先生が医療と介護の現場から孤立されているので、介護予防や訪問リハビリに整骨院の適用を進めて介護現場の人材不足を補うことができるのではと考えます。（私事ですが腰痛で整骨院通院中ですが、先生に介護支援専門員の受験を薦めました。）
113	i) 「介護者の介護負担を少なくすることは、必ずしも介護の手抜きではない」との自覚から始める。 ii) 用具の合理的利用を再度考えてみる。	介護人員を増やす前にもできることがあることに気づいた。シート・ボード・手袋は在宅でも通常に使える用具で利用を促進し、技術も上げる必要がある。とりあえず、利用のプロヘルパーづくりとする、
114	事業所の中で＝「利用者のアセスメントを行う」←今初めてです。地域の中で「近隣の仲間づくり」	
115	地域の高齢化が進んでいます。自宅で、老老介護されている方達に、楽に介護できるように、かかわっていききたいと思えます。	
116	今の現場を見直すことから始めたい。	

117	まずは自分が適切に福祉用具を使うこと、自分の身体の使い方、介護技術を実際に行っていききたいと思います。あと、同じ思いの仲間作りをしていききたいと思います。	
118	現状把握から	
119	ボードを使用しての移乗介助から行っていききたいと思います。	
120	利用者、自分の体の動かす時に、動作していくのかなど体のメカニズムを考えていききたいと思います。	
121	介護用品を他職員に伝える。	
122	10/27(金)大分豊後大野市にて「抱え上げない介護研究会」60名を開催します。そのための準備、案内活動を計画立てて行います。	マネジメント研修はすべての業種の管理者層に有効です。下元先生の話がとてもわかりやすいです。異業種にも役に立つと思われます
123	ファーストステップの福祉用具導入をよりスムーズにできるように考える。痛みのない介助方法を伝え、用具を活用していただける様にする。	施設レンタルがもっと必要であると感じた。病院や、施設に使用していただき腰痛予防、拘縮をなくしていきたいと思う。
124	・新人教育の見直し、最初にこれがあたりまえだと思ってもらえるように。 ・簡単に良好姿勢かを職員が判断できるアプリをつくっている最中です。今月中には運用開始できそう。	
125	ボードを買ってもらえるようになったので使用方法を職場の仲間に広げる。	足底が床につく事が大事といつも考え行動しながら、車イス使用者で、背が低い人の足底がフットレストについていない事に今気づきました。どうやってつくようにするか工夫します。毎回お勉強させてもらうのにすみません。
126	学んだ事を忘れず継続する。	
127	・ハーテীগローブの使い方を見直し、全体へ広める。 ・トランスファー、ノーリフトに対する意識付け、現状のケアと見直しを振り返る。	シーティングの取組、問題点や改善に行き詰まった時に、下元先生に直接の助言やアドバイスがほしいです。
128	今回、教えていただいた介助方法を行っていきます。同じ職場の方にも、抱えあげない介護を知っていただけるよう、努めます。	
129	今、現場では働いていないのですが、地域の介護職や介護している家族が今どういう介護をしているのか、アンテナをはりつつアセスメントしてみたいと思います。	もっと早く知ればよかったと思いました。次がたのしみです。
130	グローブ、シートの使い方をラウンドしながら間違えた使い方をしていないか確認していく。←声をかけていく。	ボード等の購入を部長に申告する前に現場の状態、今後の見通し、関係するコスト面等を調べ直し、購入検討をお願いしたいと思いました。
131	ノーリフティングの意義を伝え、腰痛のない働き方を職員が行え、患者さんの安楽・重症化予防を行う。	
132	スタッフや看護管理者へ伝達。PT士会での介護研修会の内容検討	
133	会社に、福祉用具の導入をお願いする	
134	利用者さんの現状を観察してどのようなトランスファーをすればお互いに楽になるのかを見直していききたい、	
135	・マネジメントが出来ていないと感じたのでそこを考える。 ・腰痛防止になる。不快な思いをさせないのだと話をする。 ・まずはTV放送を観てもらいます。	
136	職場での腰痛を持っている人が何人かいます。できるだけ中腰にならないようにするなど、気にかけて仕事していききたい。	
137	・仲間づくり ' 目的、計画づくりを同僚と一緒に	
138	用具を用いた抱え上げない介護。私たちも用具を用いて使っていただけるようにさらにしていきたいと思っています。(シート、グローブ、ボードなどは利用者さん宅に行った時にすぐに紹介できる用具。自分自身がスムーズに紹介できるようになりたいです。)	
139	・職員の方へ、自分の体を守ることも伝えていききたいと思います。 ・組織について、再度役割を見直す。 ・キネステヤ、チャイルドスペースを伝えることを継続する。	
140	対象者の介護から考えたい、まずは1人から。先生の本も購入しようかと思っています、勉強します。	
141	これからもあきらめずに進めていきます。	

142	私は事業所の中で安全に働ける職場づくりの中長期計画を立てなければならずまずは腰痛予防について取りくむことを決めました（←この研修でやることを決めました。）”自分の体を守る介助方法が、患者さんのケアの質を高めることにつながる”という考え方を周知することから始めます。	
143	中腰で介助している職員の腰をポンと叩いて、気を付けてもらう。	
144	自分の体の使い方を見直し、まずはグローブを活用していきたい。	
145	中腰姿勢の継続廃止、ストレッチ、情報の共有	
146	正直、どこから伝えようかを悩んでいます。伝えるためには自分が実践できるようにならないと、行動で示さないと伝わらないのではと思います。10月22日にセミナーで習得し、ノーリフティングに向けて一歩踏み込めればと思います。又、10月22日までは、腰痛予防のストレッチの導入ができればと思います。これまで数回セミナーに参加させていただきましたが、施設での導入はできていません。グローブ、シート、クッション、リフトはそろえているため、活用に向けて今回こそはと思っています	
147	リフトやグローブという物はないので、まずは、体の使い方、他スタッフへ伝えていきたい	