

生 活

bunkabu@oita-press.co.jp

介護者の腰痛防ぐ「ノーリフティングケア」

リフトなどの福祉用具を活用し、介護する人の腰痛を防ぐ「ノーリフティングケア」。持ち上げない、抱え上げない、引きずらないケアは、介護される人にとってもメリットが大きい。職場環境の改善による安定的な介護人材の確保に向けて、県などは本年度、普及事業を本格的にスタート。

用具導入し職場環境を改善

大分市でマネジメント研修



福祉用具を見せながらノーリフティングケアの効果などを語る下元佳子さん(左) 大分市

大分市の県社会福祉介護研修センターで7月、先進事例や管理者の心構え、導入の手順などを学ぶマネジメント研修があった。

一般社団法人「ナチュラルハートフルケアネットワーク」(高知県)の下元佳子代表理事が講演。大分県内の高齢者施設や障害者施設の管理職ら約140人が参加した。

国の指針では、人力での抱え上げは「原則行わない」となっている。しかし、高齢者施設の労災は「腰痛」が最も多く24・3%。離職率の高さや人手不足の要因にもな

ついで、介護職員の負担軽減、職場環境の整備は急務だ。

下元さんは高知のノーリフティングケアの取り組みを説明し、「力任せの介助は腰痛を引き起こすだけでなく、介護される側も、姿勢不良で嚔下や排せつの機能が低下するなど自立を阻害される」と指摘。移乗のためのトランスファーボードやリフト、ベッド上での体勢変更のためのシートなどを紹介した。

福祉用具の使用は時間がかかるように思われるが、少ない人員で介助でき、むしろ業務の効率化につながる。下元さんは「ゆとりが生まれることで利用者をしっかりと観察できる。コミュニケーションが増えてお互いが笑顔になったという声も多い」と効果を強調。利用者側も残存機能を生かすことができ、体のこわばりや不安の緩和、けがの防止、肌トラブルの改善などのメリットも報告さ

れているという。入浴介助やおむつ交換はもちろん、記録や配膳など業務全体で中腰や前傾姿勢をやめる工夫も重要。「福祉用具の使用は、職員にも利用者にも安全な介護現場を実現するための一つの手法。教育システムや腰痛調査なども含め、マネジメントが鍵となる。組織全体で働き方を変える意識を」と呼び掛けた。

ノーリフティングケアの普及促進事業として県や同センターはこのほか、県内の先進施設での実地研修なども実施している。

「えっ、大阪から来る野球部の子を家で預かるんですか? うそでしょう」。私は初め、安心院高校野球部の監督の話を本気にしませんでした。ですが、Y君が安心院高校を受験したと聞き、慌てて準備しました。6年前のことです。それからH君、Y君の弟のK君も預かりました。

野球で出会った3人 矢野 京子

「えっ、大阪から来る野球部の子を家で預かるんですか? うそでしょう」。私は初め、安心院高校野球部の監督の話を本気にしませんでした。ですが、Y君が安心院高校を受験したと聞き、慌てて準備しました。6年前のことです。それからH君、Y君の弟のK君も預かりました。

15歳の子どもを預かることに戸惑うことも多く、悩みました。ただ、この子たちに来たことを後悔させたくないと思いながら、日

々接してきました。3人は私の手を煩わせながら走り出しました。卒業した2人は時々顔を見せられます。H君は

大分の大学に進学したため、時々グラウンド

で出陣し、

ツトを振り

込みました

ながら走る

涙が止まり

た。私たち

校野球部は

持ちでいつ

(宇佐市

歳)

きましよう、

それでも

焦げには、

する方法が

、ローヤス

に、水と重

して大きじ、

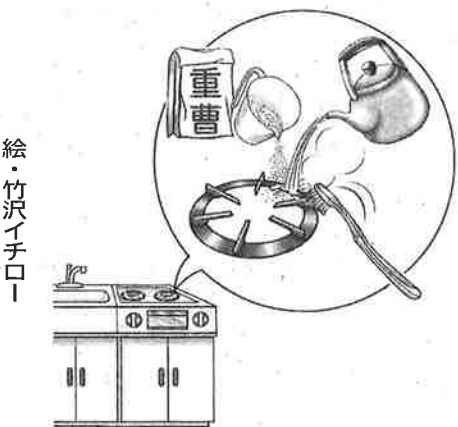
沸騰させま

皿などを入

煮たら火を

たら、古歯

で磨いてく



ガス台の油汚れに重曹!

ガスこんろの五徳や受け皿、バーナーのリングは、油や食材で汚れがちです。ただ、洗いにくい形のため掃除が面倒で、つい放置し、汚れがひどくなりやすい箇所です。油がこびり付いているよ