

ノーリフティングケア

問 介護支援課 介護保険係(Tel64-1555)

ノーリフティングケアとは、持ち上げない・抱え上げない・引きずらない介護のことです。介護する人の身体への負担だけでなく、介護される人にとっても力任せの介助による身体的・精神的負担を減らすことができます。

安全で働きやすい職場づくり

福岡県では、介護に関わる職員が安全で働きやすい職場をつくることを目的としてノーリフティングケアの普及促進を図っています。現在、県内約60施設で人力のみでの介護を見直し、福祉用具を活用するなど、職員が安全で働きやすい職場づくりに取り組んでいます。



福祉用具を使ったケアの例

スライディングボード

主にベッドと車いすを移乗するために使います。座ったまま移乗できます。



介護用リフト

移乗や移動をサポートします。介護者の腰痛のリスクを大幅に軽減します。



自宅でもノーリフティングケアは実践できる？

福祉用具を活用することだけでなく、身体に負担のかかる作業を見直すこともノーリフティングケアのひとつです。在宅介護にもノーリフティングケアが広がることで、介護を行う家族の負担を減らし、介護が必要になってからも住み慣れた自宅で生活できる可能性が高まります。

見直してみよう

エ夫でできる！ノーリフティングケア



無理な姿勢で介護をしていませんか？ベッドの高さが低かったり、よく使うものが低い位置にあったりしませんか？少しの工夫で、身体への負担を大きく減らすことができます。できることから見直してみましょう。

作業を見直す

- ・食事などを介助するときは回転する椅子に座り、中腰や腰をひねることを避ける
- ・重い物は台車で運ぶ
- ・柄の長いほうきで掃除する
- ・伸縮性のある動きやすい服装で介護を行う

環境を見直す

- ・使用頻度が高いものは、手が届きやすい位置に置く
- ・転倒を防ぐため、配線コードなどの位置を見直す
- ・浴室は洗剤が残らないようしっかり洗い流すなど、滑らない環境を作る

自分の身体をケアする

- ・体操やストレッチをして柔軟性を高める
- ・スクワットをして作業姿勢を安定させる



知ってほしい、高齢者虐待のこと

高齢者虐待の背景には、認知症や介護に対する理解が不足していたり、経済的に余裕がない、時間がない、相談する人がいないなど、様々な要因があります。高齢者のためにと思ってしていることが虐待になってしまうこともあり、どこの家庭でも起こりうる問題です。

高齢者虐待の例

虐待をしている人に自覚がないことも…

身体的虐待

たたく、つねる、身体を拘束する、物を投げつける



心理的虐待

ののしる、故意に無視する、侮辱を込めて子どものように扱う



経済的虐待

日常的に金銭を渡さない、本人の意思に反してお金を使う



介護などの放棄

食事を与えない、おむつを交換しない、劣悪な住環境で生活させる



性的虐待

下着のままで放置する、人前でおむつ交換をする



高齢者虐待が起こる要因

高齢者虐待は高齢者本人や虐待者の性格・健康・経済状況・親族や地域との関わりなどの要因が重なり合っで発生します。

社会環境など

- ▶ 家族や周囲の人の介護に対する無関心
- ▶ 希薄な近隣関係
- ▶ 社会からの孤立
- ▶ 養護者と高齢者の折り合いの悪さ
- ▶ 精神的依存、経済的依存

養護者

- ▶ 介護疲れ
- ▶ 人格や性格
- ▶ 疾病や障がい
- ▶ 貧困
- ▶ 介護に関する知識不足



高齢者

- ▶ 認知症による言動の変化
- ▶ 身体的自立度の低下
- ▶ 人格や性格
- ▶ 疾病や障がい

その他

- ▶ ニーズに合わない介護サービス
- ▶ 核家族化
- ▶ 老老介護
- ▶ 単身介護の増加

虐待のサインや、介護が辛いと思ったら相談を

介護の悩みを一人で抱え込まないために、専門機関に相談したり、介護保険や福祉サービスを利用することで負担を軽減することができます。高齢者の尊厳を守り、住み慣れた地域で安心して生活していくためには、虐待の早期発見と対応、地域全体で高齢者とその家族を見守り、支援していくことが大切です。介護の悩みやサービス利用など、**みやま市地域包括支援センター(Tel64-1516)**に相談ください。