



社会医療法人敬愛会 介護付有料老人ホーム なかがみ苑 スライディングシート導入の取り組み報告

2026年2月25日（水）

【事業所名】 社会医療法人敬愛会 介護付有料老人ホーム なかがみ苑

【報告者名】 仲本兼一 玉城豪 井澤綾子 小渡瑞希 比嘉亜里沙



01 事業所概要

02 取組概要・流れ

03 取組結果・成果

04 取組のまとめ

01

事業所概要

01 事業所概要

介護付有料老人ホーム なかがみ苑

所在地 沖縄県沖縄市字登川566番地
なかがみ地域包括センター

設立 2022年2月1日

サービス種類 特定施設入居者生活介護有料老人ホーム

定員 60名（3・4階各28床 5階4床）

平均要介護度 要介護3.2

職員 介護福祉士13名・介護助手5名
看護師4名・作業療法士1名・相談員1名
介護支援専門員1名・管理者1名



施設紹介

5階

介護付有料老人ホーム
なかがみ苑

4階

介護付有料老人ホームなかがみ苑

3階

介護付有料老人ホームなかがみ苑

2階

看護小規模多機能型居宅介護 愛貴
敬和医院

1階

通所リハビリテーション ちばな
訪問介護ステーション なかがみ
居宅介護支援事業所 なかがみ

B1階

厨房・機械室・リネン室・駐車場



02

取組概要・流れ

02 取組概要・流れ

活動が一段落したら、次の改善活動に向けた準備を行う

	ステップ	進めるコツ	今回の取組みにおける実施事項・流れ	
PDCAの準備	ステップ 1 改善活動の準備をしよう	<ul style="list-style-type: none"> 改善活動をするプロジェクトチームを立ち上げ、プロジェクトリーダーを決める 経営層から施設全体への取組開始のキックオフ宣言をする 外部の研修会を活用する 	①プロジェクトチームの立ち上げ ②キックオフ宣言	8月
	ステップ 2 現場の課題を見える化しよう	<ul style="list-style-type: none"> 「課題把握シート」「気づきシート」から課題を抽出する 「因果関係図」「課題分析シート」により課題を構造化する 「業務時間見える化ツール」により業務を定量的に把握する 	①気づきシート作成・収集 ②緩やかな因果関係図の作成、課題を抽出・分析	9月
P	ステップ 3 実行計画を立てよう	<ul style="list-style-type: none"> 考えられる取組を出し合い課題解決までの道筋を描き、「改善方針シート」で整理する 「進捗管理シート」において成果を測定する指標を定める 	①導入計画書の作成、役割分担 ②導入準備（保管場所・活用ルール・リスク検討） ③KPIの検討、設定	10月
D	ステップ 4 改善活動に取り組もう	<ul style="list-style-type: none"> まずはとにかく取組み、試行錯誤を繰り返す 小さな改善事例を作り出す 	①手順書作成、アンケート作成・配布・回収・分析 ②導入前の時間計測、アンケートの実施・集計 ③PJメンバー内で試行的導入	11月 12月
C	ステップ 5 改善活動を振り返ろう	<ul style="list-style-type: none"> 「効果測定ツール」「進捗管理シート」により予め定めた成果指標や観察のポイントを確認する 上手くいった点、いかなかった点を整理する 	①手順書の見直し、職員向けの小規模勉強会 ②ご家族へ向けた説明の準備・実施 ③試行的運用開始、効果検証（1週間）の設定 ④導入後の時間計測、アンケートの実施・集計、分析、評価	1月
A	ステップ 6 実行計画を練り直そう	<ul style="list-style-type: none"> 上手くいった点、いかなかった点について、分析を加える 他の取組も含め、実行計画に修正を加える 	①OJTの仕組み作り（職員全体へ勉強会の実施） ②本格導入の準備、メーカーとの調整、職場環境の整備	1月以降

03

取組結果・成果

【手順1】改善活動の準備をしよう

プロジェクトメンバー6名

職種・役職	プロジェクト上の役割
看護部長	統括責任者・実施責任者
介護福祉士A	プロジェクトリーダー
介護福祉士B	マニュアル運用・ルール担当
介護福祉士C	調査・集計担当
介護福祉士D	研修・技術担当
介護福祉士E	リスク検討担当

プロジェクトメンバー選出のポイント

- ・現場を冷静に見つめ、利用者の安楽と職員の安全を両立できる視点を持っている。
- ・新しい取り組みに前向きで、学びと実践を楽しみながらチームで挑戦できる。
- ・経験の深さと成長の両方を活かし、なかがみ苑らしい業務改善を形にできる人材。

【手順1】改善活動の準備をしよう

プロジェクトミーティング

〈開催頻度〉

- ・月1回の定例ミーティング時
- ・適宜、LINEで連絡を取り合う

〈開催場所〉

- ・5階談話室
- ・各フロアスタッフステーション

キックオフ宣言

- ・統括責任者が定例ミーティング時にキックオフ宣言



【手順2】現場の課題を見える化しよう

気づきシートの収集

〈気づきシート収集対象〉

- ・プロジェクトメンバー

〈主な内容〉

- ・業務量が多い
- ・腰や膝が痛いなどの
身体的負担
- ・2人で行うケア（業務）
を1人で行っている
- ・不安、負担が大きい

因果関係図



● 腰痛の要因

- 介助方法が力任せ
- 時間が無い、時間に追われている
- ベッドの高さ調整を行わずケアを行う
- 場所が狭い場合は無理な姿勢で行う
- 配置人数が居ないときに、体格が大きい方のケアを
1人で行うことがある

【手順2】現場の課題を見える化しよう

本プロジェクトの目的

ノーリフトケア（スライディングシートを想定）を導入して職員が活用できるようにすることで、**職員の身体的・精神的負担を軽減し、効率的で持続的な施設運営を実現する。**
入居者様へ安心・安全で快適なケアを提供できる。

課題解決の道筋

**二人で行う移乗・体位変換を一人で行っていることに対し、
ノーリフトケアを導入することにより、
負担なく一人で行えることとなり、
業務量の多さ・介助に要する時間の問題が解消・軽減され、
身体的負担がなくなり、腰痛の改善が期待できる。**

【手順3】実行計画を立てよう

〈導入するテクノロジーの種類〉 スライディングシート

改善取組	具体的内容
★職場環境の整備	スライディングシートの保管場所の選定・管理番号の設定
業務の明確化と役割分担 業務全体の流れの再構築	
★手順書の作成	使用する職員全員が理解できるよう場面別、視覚的にわかりやすい業務マニュアル作成
記録・報告様式の工夫	
情報共有の工夫	すぐ手順書を確認できるよう、各フロアのスタッフステーション内のホワイトボードに掲示
★OJTの仕組みづくり	勉強会の開催、資料作成、個別でコーチング・ティーチング
理念・行動指針の徹底	

【手順3】実行計画を立てよう

成果指標の設定

成果指標を設定する文節	設定した成果指標	成果指標の測定方法	測定期間・時期
身体的負担	ポジショニングにおける 心理的・身体的負担の度合い	設問・4段階評価 アンケート	1回／1ヶ月
業務量・移乗・体位変換	ポジショニングを整えるまでに 要した時間	眠りSCANカメラで確認	導入前後3日間 ／計6日間
身体的不調による休職者が減る	休職者数	腰痛が原因で 離職した人数調査	1回／6ヶ月
利用者の身体的負担	睡眠の質	眠りSCAN (睡眠日誌)	導入前後3日間 ／計6日間
今後導入したい機器		アンケート	現在の取り組みが 軌道に乗り次第

〈実施した内容〉

- ① 職場環境の整備
- ② 手順書の作成
- ③ 入居者様のご家族への説明
- ④ 職員向けの説明と研修
- ⑤ スライディングシート導入前のKPI測定
- ⑥ リスクの洗い出しと対応策の検討
- ⑦ プロジェクトメンバー内で試行的導入
- ⑧ 職員へのアンケート作成



手順書・マニュアルの作成

介助者が動きやすいベッド高さに調整する

手を下げた状態で拳の位置までベッド高さを調整することで腰痛予防の適切な高さとなります。



シートを敷く 仰臥位編

- ①シートを20cm～30cmくらいの幅で折ります。
- ②枕の下から敷き込みます。
- ③頭部ギリギリまで敷き込んだら、①の折り目裏側の端っこつかみ
- ④下まで引き抜きます。



移座えもんシーグロ 使用例

ご容態に応じた使い方を工夫してご利用ください

ベッド上での上下移動

シートの紐をおよそ1/3の位置で折ります。

折った部分を持って
枕の下から差し込みます。
(縫い目が最後にくる様にします。)

下側のシートの端
を持ち肩甲骨から
骨盤へと滑らせな
がら敷き込みます。

敷き込みが不十分
のときは少し骨盤を
揃け背側のしわを伸ばして下さい。

ベッド上での左右移動(横移動)

中央のポケットに手を入れ
反対側の手はシートを引っ
張ります。

肩甲骨や骨盤
などの比較的
圧迫の強い部
分にシートを
差し込みます。

足は、あらかじめ
進行方向に移動
させておく。

手前に寄せ
るときは体
の反対側を
支えながら
引き寄せます。

腰も同様に差し込
みシーグロに寄せ
たまま腰あたりを
支えて手前に引き
寄せます。

*手前から奥に動かす時は、
この位置よりもう1枚
シートを使用すると、より
容易に移動できます。

ベッド上での背側の圧抜き

床のポケットに手を入れ
反対側の手でシートの端を
持ちます。

体とベッドの
間にシートを
差し込み、
ゆっくり下方
へ動かします。

シートを持っ
ている手で引
っぱりながら
動かすと動か
しやすくなります。

床ずれのでき
やすい部分
(肩・背中・腰
お尻・かかと)
の体圧分散
も使用できます。

ベッド上での寝返り支援

寝返りをすると、寝ている位置がベッドの端になるため、ベッドの中央で寝返りを支援する。

上を向いた状態から体を
横向きにする。

背側からシートを
差し込みます。

体を上向きに戻し、胸を
寝返る側に移します。

寝返りをサポートしながら
マット側の骨盤の下に手を入
れその位置で回転させる。

手前側に寝返りする時は、
向う側に体を倒し背側に
シートを差し込みます。
寝返りをサポートしながら、
マット側の骨盤を押し込む
と置いた位置で寝返りが
完了する。

(上記画像出典)

株式会社 モリトー ホームページより引用

【手順4】改善活動に取り組もう ～テクノロジーの活用～

〈製品名〉

移座えもんシート（ブラック）

〈機能〉

移動・移乗・寝返り・更衣動作の際に
生じる摩擦を低減し
利用者および介助者の負担を軽減する

〈活用場面・時間帯〉

居室ベッドにて使用 24時間

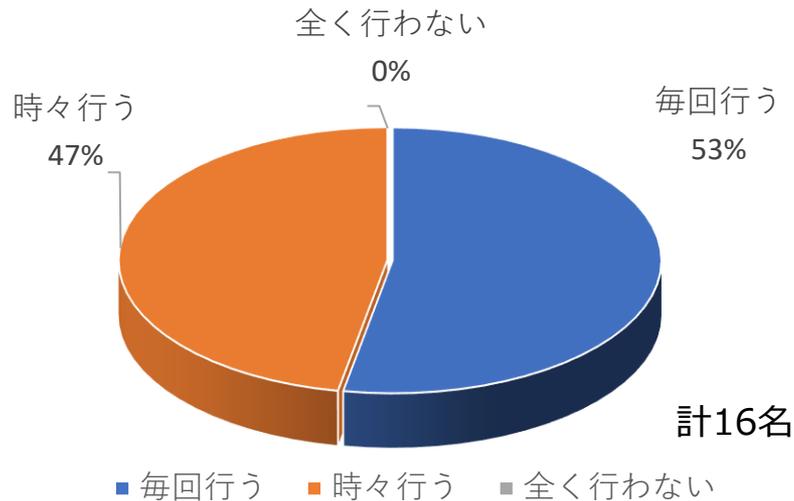
〈活用方法〉

臥床時のポジショニング、体位変換の際に使用

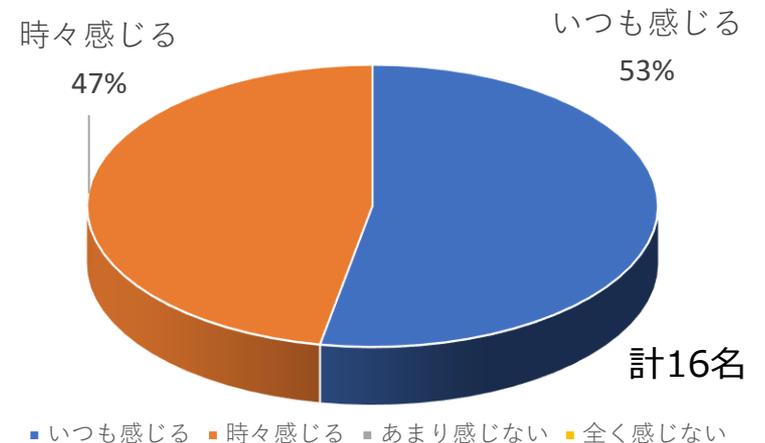


職員へのアンケートの実施

ポジショニングを行う際は、
ベッドの高さ調整をおこないますか？

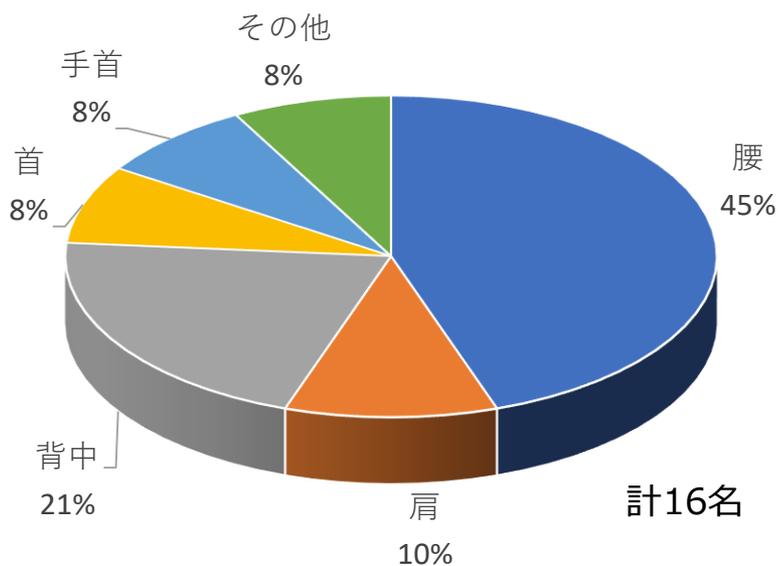


ポジショニング時に身体的負担を感じますか？

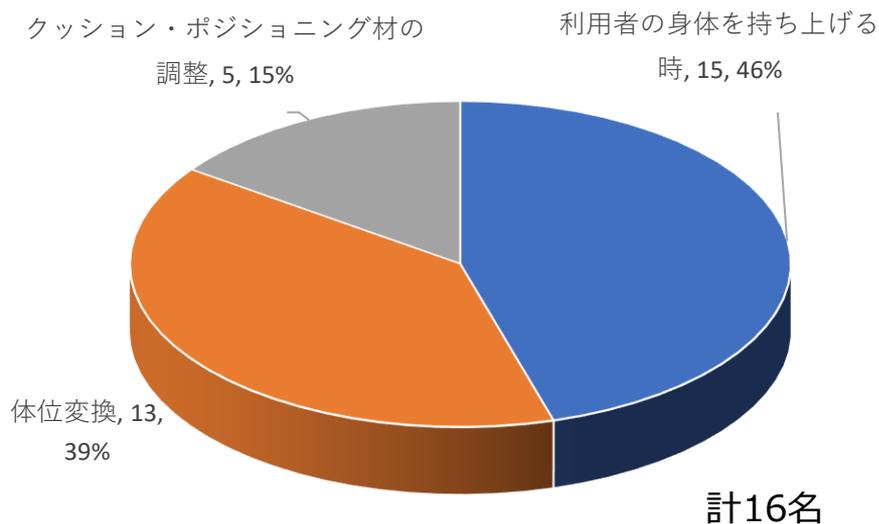


職員へのアンケートの実施

負担を感じる部位はどこですか？
(複数選択可)

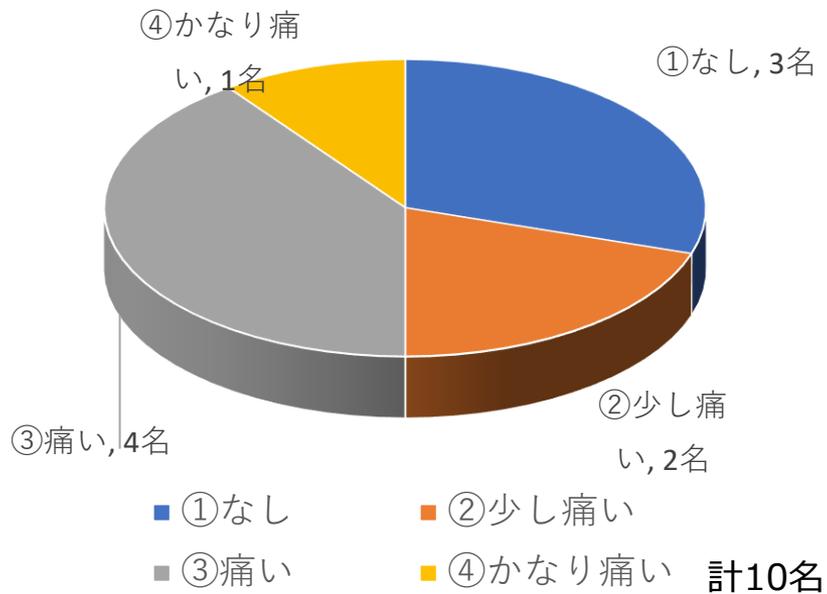


負担を感じる具体的な動作はどれですか？
(複数選択可)

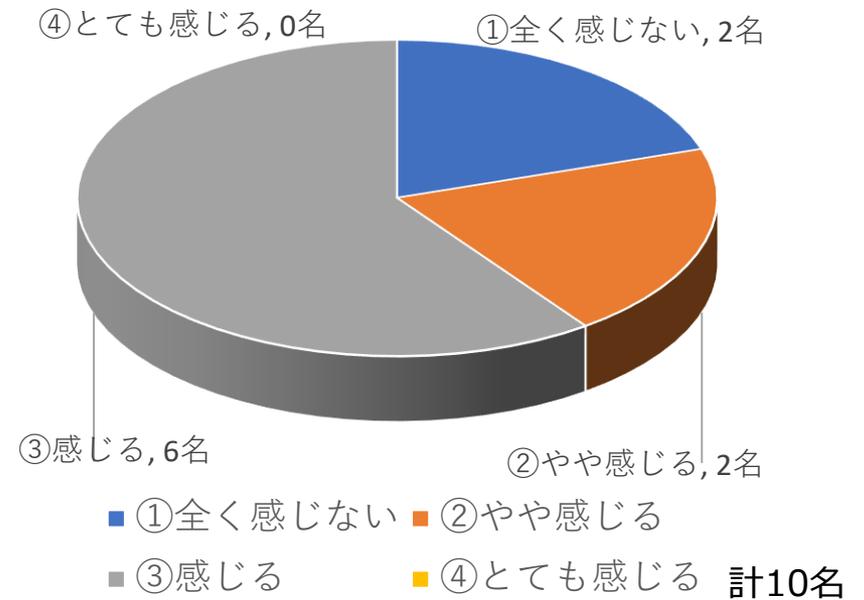


職員へのアンケートの実施

腰痛の度合い

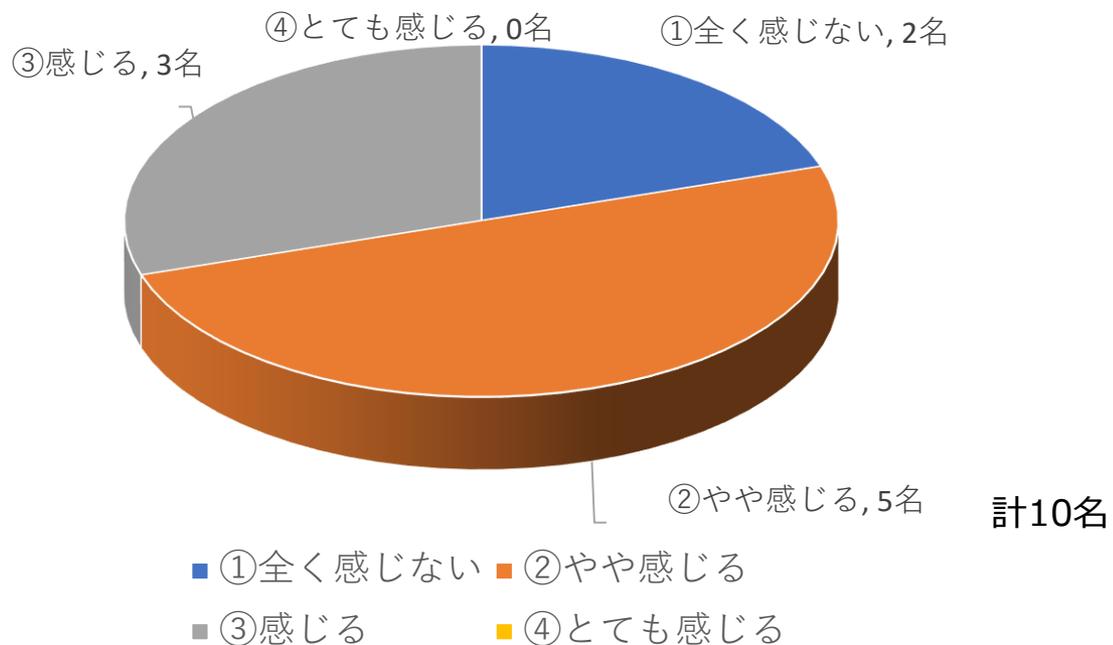


体位変換の負担



職員へのアンケートの実施

体位変換時の難しさ



【手順4】改善活動に取り組もう ～小さな改善事例の共有～

- **課題**

業務改善に対する不満や課題の声が拳がり、新たな取り組みについて理解が進まず使用開始までに時間を要した。



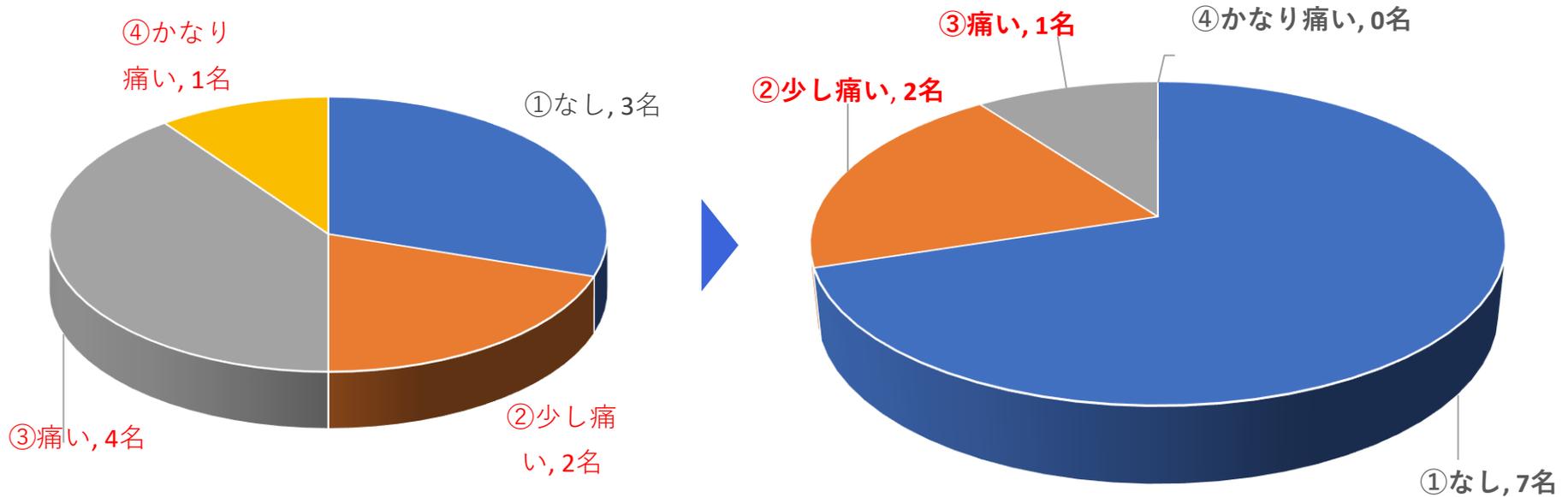
- **対応**

文章のみでの情報共有では**限界**があると判断し、**個別OJT**を通じて、使用目的や具体的な手順を現場で説明・共有した。

設定した成果指標の結果

腰痛の度合い

(計10名)



腰痛を感じる職員の割合

7割→3割へ減

設定した成果指標の結果

体位変換の負担

(計10名)

④とても感じる, 0名

①全く感じない, 2名

②やや感じる, 2名

③感じる, 0名

④とても感じる, 0名

③感じる, 6名

②やや感じる, 2名

①全く感じない, 8名

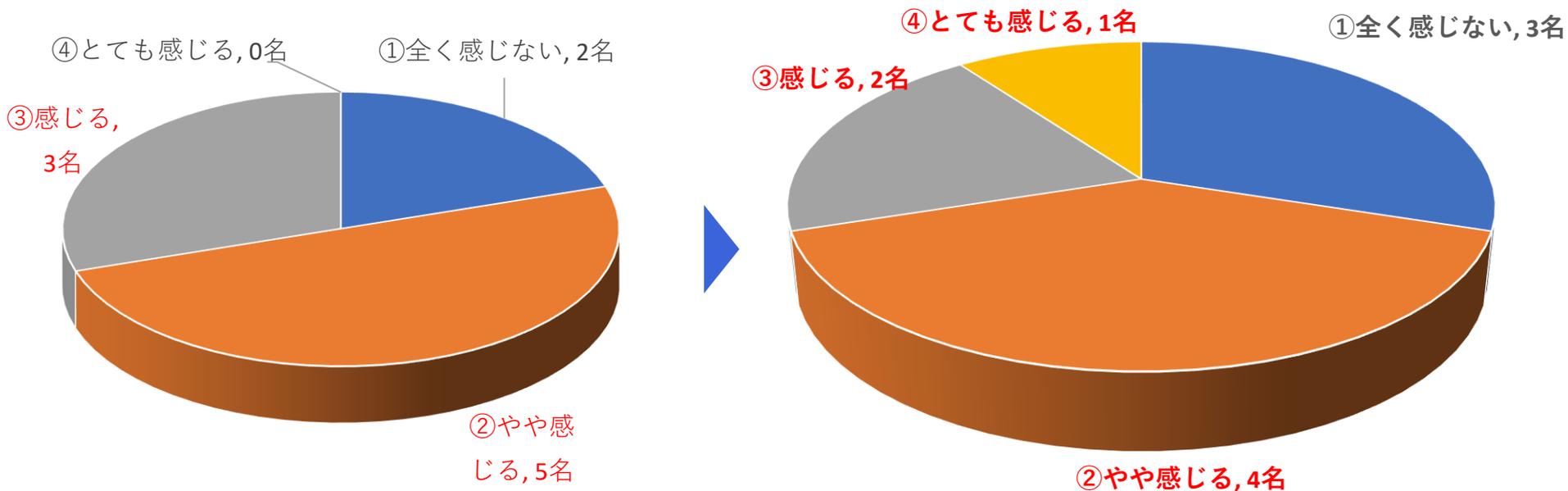
体位変換の負担を感じる割合

8割 → 2割へ減

設定した成果指標の結果

体位変換時の難しさ

(計10名)



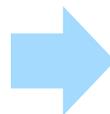
体位変換時の難しさを感じる割合

8割 → 7割へ減

【手順5】改善活動を振り返ろう

ポジショニングを整えるまでに要した時間の計測を、スライディングシート使用前後、眠りSCANカメラにて計測

導入前 平均 3分45秒



導入後 平均 3分57秒

現時点では操作に不慣れなため、時間を要したと思われる。

ポジショニングを整えるまでに要する時間 (秒)						
日付	時間	日付	時間	日付	時間	日付
1/15	4:20	/		/		/
/	2:10	/		/		/
/	3:50	/		/		/
1/16	3:00	/		/		/
/	8:00	/		/		/
/	3:30	/		/		/
1/19	2:00	/		/		/
/	3:10	/		/		/
/	/	/		/		/
1/18	5:10	/		/		/
/	4:40	/		/		/
/	2:30	/		/		/
1/19	2:10	/		/		/
/	4:30	/		/		/
/	3:30	/		/		/
1/10	4:36	/		/		/
/	4:32	/		/		/
/	/	/		/		/
/	/	/		/		/
/	/	/		/		/
/	/	/		/		/

【手順5】改善活動を振り返ろう

眠りSCANの睡眠日誌にて、スライディングシート使用前後での睡眠の量を比較

僅かではあるが、**覚醒時間・回数の減少**がみられた。
今後も継続していくことで、睡眠の質の向上が期待される。



【手順6】実行計画を練り直そう

現在は、本格導入に向けた試験的運用段階にあります。

- ✓ 全職員対象とした勉強会や現場でのOJTを通じて、使用手順や注意点の理解促進を図っています。
- ✓ また、運用する中で挙がった現場の意見を踏まえ、運用ルールの見直しを行いながら、誰もが迷わず活用できる体制の構築を目指しています。

04

取組のまとめ

職員からのコメント

- 絶対あったほうがいい
- 慣れたらできそう・・・
- もっと大きめのシートがあるといいね
- 効果的な使用方法を学んで腰への負担感が減りました。
- 利用者への皮膚への摩擦リスクが減り安心感がある。

- 手でやったほうが早い・・・
- 防水シートがある時は、引っかけり使いづらい。

取組のまとめ

〈管理者からのコメント〉

今回の業務改善プロジェクトは、「職員が楽になるためだけ」でも「利用者のためだけ」でもありません。

利用者が安楽に、安心して過ごせること、職員が無理なく、長く働き続けられること、その両立を、現場の知恵と実践で形にする取り組みです。

メンバー皆さん一人ひとりの強みが合わさることで、なかがみ苑からノンリフトケアという新しい風を発信しましょう。

きっと実践的で暖かみのあるノンリフトケアが形になると信じています。

失敗や試行錯誤も含めて学びです。楽しみながら、一緒にチャレンジしていきましょう。

取組のまとめ

〈プロジェクトを通じて得た学び、感じたこと〉

- ・業務改善に対する不満や課題の声が挙がっていた。
- ・本プロジェクトを通じ、職員間のコミュニケーションが促進され、チームワークの向上につながった。
- ・個別OJTを通して、施設内の課題に対し協働して取り組む意識が形成された。
- ・一方で、文章のみでの情報共有には限界があり、伝達方法の工夫が今後の課題である。

取組のまとめ

〈事業所としての今後の方針〉

- ・施設開設後約4年が経過し、眠りSCAN・インカム等のICT機器は、一定程度導入が進んでいる。
- ・一方で、介護・福祉用具の導入については十分とは言えない状況である。
- ・今回のスライディングシート導入を契機として、福祉用具および関連機器の段階的な導入を検討する。
- ・職員の業務負担軽減および入居者様にとって安全で快適な環境整備を継続的に推進していく。



かいご×テクノロジー



かいテク沖縄

ご静聴有難うございました。

