

## 介護予防リハビリ体操指導者養成研修 初期アンケート

実施日：令和3年6月5日（土）・6日（日）19日（土）・20日（日）

参加人数：10人 アンケート回収数：10 回収率：100%

1. 参加者内訳 性別:男性1名・女9名  
年齢:20代2名・40代2名・50代5名・70代1名
2. 介護の通算経験年数:10年未満5名・20年未満3名・30年未満1名・40代未満1名
3. 現在の職場:特別養護老人施設5名・病院1名・有料老人ホーム1名・通所リハビリ2名・訪問介護事業1名
4. 現在の職種:ヘルパー1名・介護職員7名・生活相談員1名・その他(看護業務1名)
5. 研修の内容は、期待を満足させるものでしたか?
  - a. 十分満足した6名
  - b. 満足した4名
  - c. 普通0名
  - d. 不満だ0名
  - e. とても易しい0名

(1) 研修でどのようなことを学びましたか？

- ・精神的、身体的に体を動かし、寝たきりにならない体づくりをしていきたいと強く思わせて頂きました。
- ・体の部位、運動、各部をふまえ、大切さを学ばせて頂きました。
- ・筋肉ごとの役割や動きを知れて勉強になりました。
- ・椅子や床に座って行う体操など、様々な体操があることを始めて知った。この経験何らかの形で仕事に反映できればと思った。
- ・可動域の体操、部位の名称等、日項目に見る事を再確認する事が出来ました。
- ・団塊の世代の介護、医療費、終末期の話や、運動をする事によりQOLをより長く維持出来、トイレへも行けるようにする事。部位や筋肉、骨等の位置を正しく理解し介護予防体操の際、箇所を意識しながら行う事が出来、とても勉強になりました。
- ・予防体操の大切さがわかりました。
- ・どこを鍛えたら良いのか分かりやすかったです。
- ・日々の積み重ねの大切さ、介護福祉士としての自覚
- ・うろ覚えの体の部位の再確認ができた事。誰でもやろうと思えばできる体操だった事。

6. 研修の内容は、今後の業務に役立ちますか？

- a. 十分役立つ6名
- b. 役立つ3名
- c. 普通1名
- d. あまり役立たない0名
- e. 全く役立たない0名

(1) どのように実践、活用していこうと思いますか。

- ・職場、地域において上司にも皆さんにも声かけし、動かせる部分を使っていこうと思わせて頂きました。
- ・利用者様が一日でも長く自立した生活を送れる様にサポートしていきたいと思います。
- ・寝たきりになったからと諦めずに、この研修で習ったことを活かしていきたいと思えます。
- ・役立つとは思いますが、どのように現場で実施し入居者に役立てればいいのか分からない。

- ・入居者様お一人お一人へのケア、多職種との連携をさらに深くしていきたい。
- ・通所リハビリでの体操で、取り入れていきたい。
- ・レクリエーションの時などに役立てようと思う。
- ・現在、レクリエーション活動の時間に体操を取り入れる
- ・リフレッシュの時間等を使って、利用者と一緒に体操していきたい  
音楽に合わせて体を動かす事ができたら利用者に興味を持ってもらえるので、工夫して体操を取り入れていきたいと思っています。