

おなじみの介護予防
リハビリ体操が帰っ
てきました！

令和5年度 介護予防リハビリ体操【初期研修】 開催要項



本会では、高齢者の介護予防とリハビリを目的に行う“シルバーリハビリ体操”に着目し、平成19年より茨城県立健康プラザ管理者 医学博士 大田仁史先生のご指導のもと、介護現場で高齢者の身体機能の維持向上を目的とした体操を実践していくため、介護予防リハビリ体操指導者の養成を行ってきました。

以後、介護現場にも「生活リハビリ」の重要性が定着し、生活の支援者である介護職にも「生活リハビリ」の実践が求められてきました。併せて、介護の専門的知識とともに、医学的知識やリハビリテーションについて理解を深めることは、他職種連携を円滑に行うことにつながります。

また、昨今のコロナ禍の在宅や介護現場において、利用者の身体機能の維持に困難さを感じていると言われており、生活リハビリの実践を担う介護職の役割は重要です。

令和5年度から、今までの介護予防リハビリ体操を本会バージョンにリニューアルし、介護職が地域や現場で活用できるよう、研修会を開催いたします。

介護予防リハビリ体操とは…

- ① 道具を使わないので「いつでも・どこでも・誰とでも・ひとりでも」できる体操
- ② 寝たままでも、椅子に座った姿勢でも、対象者に合わせて行うことができる体操
- ③ 日常生活動作が楽になることを目的に行う体操
- ④ 動かしている関節や筋肉を意識することで、効果が倍増する体操

指導者として…

- ① 介護現場や地域の高齢者に対し、介護予防を視点においた体操を提供し「生活リハビリ」を実践することができる。
- ② 介護現場を離れても、資格や知識を活かし地域に貢献できる。

1 主催

一般社団法人 山口県介護福祉士会

2 対象者

- (1) 介護・医療・福祉関係に従事されている方
- (2) 全日程（4日間）を受講できる方
- (3) 介護予防リハビリ体操に関心のある方

介護予防リハビリ体操は、
対象者の体に直接触れず、
対象者ご自身で行う体操です。

3 定員

30人 ※先着順

4 日程

	開催日	時間
1日目	9月 2日 (土)	午前9時から午後4時まで ※受付は午前8時30分から開始します。
2日目	9月 3日 (日)	
3日目	9月16日 (土)	
4日目	9月17日 (日)	

※昼食・休憩時間は講師の指示に従ってください。

5 会場

山口県セミナーパーク 社会福祉研修棟 リハビリテーション実習室
山口市秋穂二島1062

6 講師

山口県理学療法士会 三戸 洋 氏 (講義)
シルバーリハビリ体操指導士養成講師 (講義・体操指導)

7 受講料等について

会員 10,000円 (山口県介護福祉士会正会員、準会員)
一般 20,000円

※既に指導者の認定を受けた方が受講される場合は1日2,000円

- (1) 受付の際に徴収します。おつりがいらないように準備してください。
- (2) 入会を希望される方は、申込締切日までに入会の手続きを完了させてください。
申込締切日時点で、会員登録が済んでいない場合は、一般の受講料となりますので御了承ください。

8 テキストについて

「介護予防体操 (シルバーリハビリ体操) テキスト 介護編」(NPO法人日本健康加齢推進機構) 2,200円 (税込) を使用します。

- (1) 受付の際に徴収します。おつりがいらないように準備してください。
- (2) 申込締切日以降に申込キャンセルされた場合は、テキスト代を請求します。

9 持参物等について

- (1) 研修会場に更衣室がありませんので、あらかじめ体操のできる服装及び靴で参加してください。体操実施時は、五本指ソックスの着用をお勧めします。
- (2) 3、4日目は「床・寝てする体操」(研修室の床に座る・寝る体操)を実施しますので、敷物 (マット・大判のバスタオル等、自分の寝るスペースが確保できるもの) と座布団を必ず持参してください。
- (3) 研修中にテストを実施します。採点用の赤ペンを用意してください。



10 申込手続

(1) 申込方法

山口県介護福祉士会のホームページ (<https://www.yamaguchi-kaigo.jp/>) からお申込みください。

※お申込み後、受付完了メールが自動的に届くように設定されています。

メールが届かない場合は、迷惑メールに振り分けられていることがあります。

※ホームページからのお申込みが難しい方は、事務局まで連絡してください。

[お申込みはこちらから→](#)



(2) 申込受付期間

令和5年7月8日(土)～令和5年8月5日(土)

(3) 受講決定

受付完了メールをもって、受講決定とします。受講決定通知は省略します。

定員超過等で受講をお断りする場合は、速やかにメール又は電話で連絡します。

11 修了証について

(1) 全日程を受講後、課題(実施報告書2枚)を提出された方に、本会会長名による修了証を交付します。

(2) 遅刻等の場合は未受講となり、修了証を交付できません。

12 研修ポイントについて

(1) 正会員は、本研修を修了されると16ポイント付与します。

(2) 研修ポイントが100ポイントたまると、日本介護福祉士会及び山口県介護福祉士会で開催する研修会の受講料として使用できる「研修受講券(1,000円分)」を発行することができます。

※研修ポイントはケアウェル(会員専用サイト)で確認できます。

13 個人情報の取扱い

申込フォームに記載された個人情報は、本研修の運営管理のみに使用します。

14 食事・宿泊について

(1) 昼食は、各自で準備するか併設の食堂を利用してください。弁当等を持参される場合は、研修会場を利用できますが、ゴミは必ず各自でお持ち帰りください。

(2) 山口県セミナーパーク併設の宿泊室を利用することができます。【9月16日(土) 宿泊のみ】

ア 宿泊料は1泊1,520円です。宿泊形態は1室2人です。

9月16日(土)の受付の際に徴収します。おつりがいらないように準備してください。

イ 宿泊をキャンセルされる場合は、必ず開催前日の17時までに連絡してください。(開催前日の17時以降のキャンセルは、宿泊料を徴収します。)

(3) 宿泊時の夕食・朝食を利用する場合は、3日前までの予約が必要ですので、宿泊者が直接山口県セミナーパーク食堂(083-987-3310)に電話してください。キャンセルも同様です。

15 その他

- (1) 自然災害等のやむを得ない事由により研修を開催できない場合は、前日の午後3時までにホームページに記載しますので、前日に必ずホームページを確認してください。
- (2) 欠席される場合は、研修前日までに必ず連絡してください。
- (3) 研修当日に、発熱や体調が悪い場合は、研修への参加を控えてください。
- (4) 遅刻する場合は、速やかに連絡してください。
- (5) 研修当日は、各自でマスクを持参してください。

16 申込み・問合せ先

一般社団法人 山口県介護福祉士会

事務局 担当：中原、豊島

〒754-0893 山口市秋穂二島1062 (山口県セミナーパーク内)

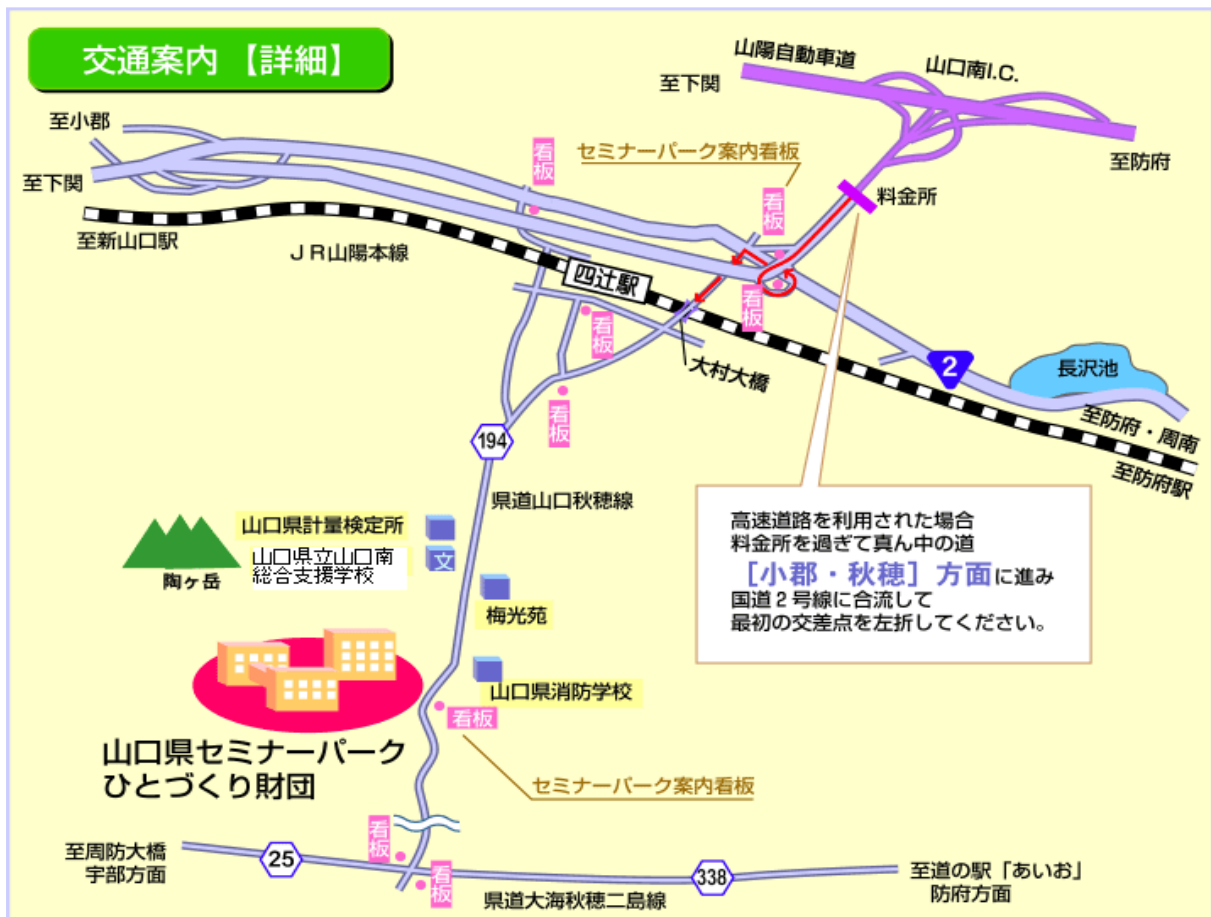
TEL：083-987-0122 FAX：083-987-0125

E-mail：info@yamaguchi-kaigo.jp

HP：https://www.yamaguchi-kaigo.jp/

17 会場周辺図

<山口県セミナーパーク>



- ・ 中国自動車道小郡 I.C. から車で約 20 分 (10.7 km)
- ・ 山陽自動車道山口南 I.C. から車で約 7 分 (3.5 km)
- ・ 新山口駅から車で約 15 分 (8.5 km)
- ・ 四辻駅から車で約 5 分、徒歩で約 30 分 (3 km)