

令和7年度 介護予防リハビリ体操指導者養成【初期研修】 アンケート集計

R7年8月2日

参加者 13人 アンケート 12人 回収率92.3%

1.年齢

30~39歳 1人、40~49歳 6人、50~59歳 2人
60歳以上 3人

2.性別

男性1人 女性11人

3.介護の通算経験年数

5~10年 2人、11~15年 3人、16~20年 5人、21年以上 2人

4.現在の職場

老人保健施設 1人、有料老人ホーム 1人、通所介護 6人、通所リハビリ 1人
訪問介護事業 1人、養護老人ホーム 1人
認知症カフェ及び認知症予防カフェ(ボランティア) 1人

5.現在の職種(複数回答)

ヘルパー 1人、介護職員 8人、生活相談員 2人、無記入 1人

6.研修の内容は、満足させるものでしたか？ ※1番良かった点は？

a.十分満足した 7人 b.満足した 5人 c.普通 0人
d.不満だ 0人 e.とても不満だ 0人

どのように実践、活用していくかと思いますか？

- 骨、筋肉の働きを説明し、筋力を落とすことなく生活することを伝えます。
 - 実践形式で行うことが一番頭に入りやすいので、日々の業務内で行い自分自身も体操を体で習得していきたい。
 - 事業所の利用者様に、必要な運動を組み立ててやっていこうと思う。
 - 意識して動かす部位や筋肉を知ることが出来たので、伝えながらリハビリを行えることが出来る。
- 毎日ひとつずつでも行うことを(特に椅子の体操中心で)目標にして業務として行う。
- 職場では勿論の事、将来地域の公民館等へ年配の方々に来ていただいてご指導できたら良いと思っています。

- ・今迄分からなかった筋肉の動きなど、利用者さんに自信を持って!!説明しながら行なうことができそう?
- ・レクリエーション活動や機能訓練を実施する時に、その目的や効果を理解し説明できる様にしたいと思います。リハや看護職員との情報共有にも役立てていきたいです。
- ・身体機能の向上・生活での向上の為の運動(体操)の考案を取り入れて行こうと思いました。
- ・明日のデイサービスに役立ちます!
- ・身体のどこを動かせばいいか等を学んだので、利用者様の関わり(特に会話をしながら)活用していこうと思っています。
- ・普段の仕事では学ぶことが出来ない事を勉強できたことが良かったです。

7.講義内容について、どのように感じましたか? ※理由は?

| | | | | | |
|----------|----|----------|----|------|----|
| a.とても難しい | 0人 | b.難しい | 9人 | c.普通 | 3人 |
| d.易しい | 0人 | e.とても易しい | 0人 | | |

- ・骨と筋肉の関係、別々に教えて頂くと難しいと感じた。(例)屈曲と伸展の場合、どこの筋肉が動いているからなど説明して頂くと、理解しやすかった気がします。
- ・やはり、筋肉などの部位を覚えるのは難しい。短時間での修得、テストはドキドキでしたが先生方の伝えようとされる気持ちは有難かったです。
- ・筋肉や骨など、普段触れることのない用語を覚えるのが難しかった。でも、動作と連動させることで分かり易くはなった。
- ・講義は楽しいが、覚えるのが難しかった。何とか覚えました。
- ・普段使っている言葉は大丈夫なのですが、聞き慣れない言葉は中々頭に入ってきません。
- ・覚えること沢山。久しぶりに頭を使いました。
- ・解剖学、リハビリテーション論など、はるか昔に介護福祉士資格を取る時には全く入ってこなかったものが、実務経験を重ねた上で理解しやすくなっていた。職場に筋肉マニアもいるので、そのお陰かもしれないです。
- ・筋や各部位の名前を覚えるのは大変でしたが、動きのしくみを知る事が出来て良かったと思います。
- ・筋肉がなかなか覚えられなかったです。
- ・なかなか理解することが出来なかったので、これを機会に勉強して今後の生活や仕事に活かしていきたいです。(漢字や同じような言葉)
- ・筋肉の名称や働き方等、今迄そこまで詳しく勉強した事がなかった為、本当に難しかったです。

8.研修の内容は、今後の業務にどのように実践・活用していこうと思いますか?

| | | | | | |
|------------|-----|-----------|----|------|----|
| a.十分役立つ | 10人 | b.役立つ | 2人 | c.普通 | 0人 |
| d.あまり役立たない | 0人 | e.全く役立たない | 0人 | | |

- ・職員の中に体操について詳しい者が少ない為、今後テキストや自身が学んだ事を伝える

と共に、ご利用者様にレク感覚で楽しく行ってもらえる様に考えます。

- ・難しかったけど、覚えることでとても理解できた。理解できたことを、利用者やスタッフ、自分の為に活用していけたらと思う。
- ・体操の内容を掲示したり、話したりして、習慣化できるようにしたい。
- ・早速次週から食事前のリハビリ体操時に活用。また他の職員にも教えられたらいいと思います。
- ・職場では勿論、地域のコミュニティの「介護予防体操の先生」としても活動して行きたいので、今後ある研修にもどんどん!!参加しようと思います。ご指導お願いします。
- ・レクリエーション活動、他職種との情報共有、利用者に訓練の目的や効果を分かり易く説明できるようになることで、意欲の向上に繋げられたら良いと思います。
- ・予防する事の大切さを明確に利用者へ伝え、続けられる体操を実施して行こうと思いました。
- ・一人一人の身体の動きを理解して、ゆっくりと日々の業務の中で利用者の方に実践していきたいです。
- ・今日からデイサービスのお手伝いに行く予定なので、そこでリハビリ体操を楽しくしていきたいです。
- ・レクの時間を使って利用したい。
- ・認知症予防カフェで、筋肉の大切さを伝えていきます。

9.その他ご意見等がありましたら、ご記入ください。

- ・4日間、ありがとうございました。思った以上に難しい(覚える事が多い)内容でしたが、何とか終える事が出来ました。
- ・応用編にも参加したい。
- ・大変お世話になりました。先生方の明るく優しいお人柄に助けられました。またご縁がありましたら、宜しくお願いします。
- ・優しくご指導頂き、有難うございました。今後も宜しくお願いします。
- ・とても貴重で楽しい研修を、有難うございました。利用者の身体機能の向上、維持に繋げて行きたいと思います。
- ・暑い中、講師の皆さんのが温かく教えて下さり感謝します。ご苦労様でした。