

H30年度 介護予防リハビリ体操 初期研修 アンケート

1. 年齢

10代	1
20代	2
30代	1
40代	9
50以上	6

2. 性別

男	6
女	13

3. 経験年数

半年未満	1
1年未満	
2年未満	
5年未満	7
10年以上	10

4. 職場

特別養護老人ホーム	2	その他: 小規模多機能居宅介護施設・フィットネスクラブ・大学(複数あり)
老人保健施設		
病院		
有料老人ホーム	4	
障害者施設	2	
通所介護	6	
通所リハビリ	3	
福祉用具業者		
訪問介護		
居宅支援		
地域包括		
市役所		
その他	2	

5. 職種

ヘルパー		その他: 看護師、教員、パーソナルトレーナー・インストラクター等(複数あり)
介護職員	15	
生活相談員	2	
福祉用具専門相談員		
ケアマネ		
その他	2	

6. 研修の期待度・満足度

十分満足	8
満足	10
普通	
不満	1
とても不満	

(1) 研修で学べたこと:

- ・この研修でリハビリ体操の大切さなど体のことについてしっかり学習できた。
- ・介護予防の体操について、終末期リハビリテーションについての知識を得ることができた。
- ・自分が日常しているトレーニングと介護予防リハビリ体操との主旨の違いを実感した。生活動作に直結する各体操は現場で生かすことができると思った。
- ・寝たきりになった人にもリハビリを行えばきれいな体の維持が出来て本人も家族の人も心身が保たれる。皆のつながりが大事にであることが心に打たれた。
- ・介護予防について現場で拘縮している利用者がいて、その利用者がどんな特徴なのか亡くなった後のことも考えもしていなかった。人間らしい生き方の進め方を再認識できた。
- ・転倒や誤嚥を予防するために日常的に運動が大切だということ、最後まで人間らしくあるために私たちに何が求められているか、少し理解できた。
- ・関節の動き、神経、骨、筋肉、各部位の名称、体の動きについて学べた。
- ・どのように体を動かすと無理なくできるのか学べた。
- ・体操をどのような効果があるのか詳しく学べた。

- ・日常の介護がいかに大事か、1介助1体操を意識すること、無知と無関心が廃用症候群を進行させるという認知。
- ・筋肉の使い方、鍛え方などいろいろ。
- ・人の体は動かしていないとどんどん退化していくこと、各部位に合わせた運動をしていないと動かせても効果がないこと。
- ・1つ1つの体操がどの部位に働き、どのように効果をもたらすかを知り、自信を持って実施する大切さがわかった。
- ・維持向上を望めない低下することも頭において運動指導をしていく必要がある。
- ・ただリハビリ体操をするのではなく、エビデンスを理解することでその利用者にとって必要な体操が分かった。
- ・身体(筋肉など)の働き、体操することの必要性。
- ・体部の名称、骨、筋、関節など、体操のやり方。

## 7. 業務への役立ち度

十分役立つ	11
役立つ	6
普通	1
あまり役立たない	
全く役立たない	

無記名 1

### (1)どのように実践・活用していくか

- ・現場ではPT/OTに遠慮がちで消極的になりがち、他のスタッフへ伝達し日々のケアに取り入れ
- ・現在、運動指導を実施している集団体操の中で少しずつ取り組んでいきたいと思う。
- ・今回学んだ体操を時間があるときに皆様にやってもらいたいと思っている。
- ・体操については椅子でやる体操はいくつか利用者でも行えるところがあったので行い、より介助がしやすいようになれば良いと思う。
- ・体操をしていく中で少しでも刺激を与えていきたい。
- ・ちょっとした体操をするときや食事前など。
- ・災害時に対応可能な体操を紹介する方向で検討したい。
- ・立位、座位での運動を主に利用者様に伝えていき、「今より悪くならない」を目標に役立てていきたい。
- ・現在ディサービスに所属している、レクリエーションの時間に実践してみようと思う。
- ・座位でのリハビリのメニューでストレッチと筋肉強化に分けてやってもいいし、いっぱい体操も面白いと思う。
- ・障害のある方の入所施設で利用者ができる体操を活用したい。日ごろの運動では使わない筋肉を動かして今より動ける体づくりに役立てたい。
- ・利用者の方の最後まで人間らしく尊厳を守ることを常に意識して業務にあたりたいと思う。
- ・レクリエーションの前に行きたい。
- ・下肢筋力を維持して頂けるように運動を継続したいと思う。
- ・通所介護勤務先での利用者の方に対して、地区のサロンに集まる高齢者に対して、自分の母親(70歳)に対して行きたい。
- ・利用者様の目的に合わせた体操を実施していきたい。
- ・日々の体操の中で取り入れ、利用者に合わせて無理なく行っていこうと思う。

## 8. 講義について

### ①解剖運動学(体部の名称)

とても難しい	1
難しい	8
普通	6
易しい	3
とても易しい	

難しい: 普段使用することが少ない。言葉・漢字に慣れること。正しい漢字を書くこと。覚えることが多く頭が混乱し難しく感じた。

易しい: 現場で使っている名称。

普通: 講師が何度も講義で確認していたので理解しやすかった。部位を見れば言えるが漢字に注意。

## ②解剖運動学(関節の運動)

とても難しい	
難しい	8
普通	7
易しい	3
とても易しい	

難しい: 言葉・漢字に慣れていない、日常で使用していない。初めて知った内容。言葉と行動がなかなかついてこない、講義は楽しかった。

普通: 各部位の動きを覚えればいい。外転、外旋など動作になると難しい。

易しい: 関節はある程度知っていたので覚えやすかった。

## ③解剖運動学(骨)

とても難しい	1
難しい	9
普通	6
易しい	3
とても易しい	

難しい: 高齢者の骨折に多い個所は知っていたが知らない骨の名称もあった。小さな骨の部位も覚えたほうがいいと思うと難しい。

とても難しい: 初めて聞く骨の名称が多く、覚えられなかった。

普通: 日常使うことが多いが、あまり口にしないところあり。漢字をしっかりと書けるようになれば。

易しい: 何回も出てきたので覚えられた。

## ④解剖運動学(筋)

とても難しい	2
難しい	10
普通	4
易しい	3
とても易しい	

難しい: 日頃意識したことがあまりなかった。日常で使うことがない。名称と動きが一致しない。絵を見ればわかるが、いざいうときには少し場所を間違えてしまう。

## ⑤解剖運動学(神経)

とても難しい	
難しい	9
普通	10
易しい	
とても易しい	

難しい: 聞いたことはあったが仕組みを知ることが出来てよかった。あまり意識していない。

普通: テキスト内の神経は普段よく聞く名称があった。内容は難しいところもあったが、講義は分かりやすく教えてもらい良かった。

## ⑥トレーニング理論

とても難しい	1
難しい	7
普通	11
易しい	
とても易しい	

難しい: 日常で意識していない。講師の講話は分かりやすかった。原則原理など言葉は難しいが、講義はとても楽しく聞けた。

## ⑦嚥下のしくみ(嚥下体操)

とても難しい	
難しい	1
普通	12
易しい	6
とても易しい	

普通の理由:職場で昼食前に嚙下体操を行っている。食事介助で認識があった。  
 易しいの理由:今まで何気なく嚙下体操を行っていたが仕組み等を知ることが出来てよかった。

### 9. 実技について

#### ①シルバーリハビリ体操

とても難しい	1
難しい	12
普通	5
易しい	
とても易しい	

難しい:次に一人で正しくできるか指導できるか不安。頭と体がついていかず間違った。意識していなかったので慣れない。利用者に説明するとなるとどういった表現が分かりやすいかと思ったので。どの部位に効果があるのか考えさせられる。実際に現場でやってみないと何とも言えない。また目的や効果を考えながらやらないといけないので難しい。

#### ②いっぱつ体操

とても難しい	
難しい	8
普通	9
易しい	1
とても易しい	

普通:ゆっくり進めていて記録がしっかりできた。内容に対しての説明がありとても理解しやすかつ。  
 難しい:動きがなかなか覚えられなかった。掛け声が合わせられるかどうか不安。

#### ③人の動き運動の介助 (避難所での体操)

とても難しい	
難しい	3
普通	10
易しい	1
とても易しい	

普通:説明もわかりやすく理解できた。できる範囲で行えることもあった。最小限の運動のみならできそうかなと思った。

#### ④実指導の進め方

とても難しい	3
難しい	6
普通	8
易しい	1
とても易しい	

普通:部位、動きが頭に入らなく少し難しかった。前に出ると忘れてしまったがベストを尽くせた。  
 難しい:自分は分かっているけど教えるのは難しいと知った。体操を覚えていないうちに説明しながら言うのは難しかった。慣れていないと言葉も出にくいと感じた。  
 とても難しい:前に立った時点で内容が頭から飛んでしまう。説明しながら行うのが難しいと感じた。指導してもらったときは出来てもいざ自分が指導するのはとても難しかった。

### 10. ご意見・感想等

- ・勉強になった。仕事に活かしたい。分かりやすく学べた。
- ・パワーポイントの説明を書き写すのが大変。時間が足りないのもっとゆっくり説明してほしい。
- ・パワーポイントの資料を配布してほしい。
- ・実指導が難しかった。
- ・実施方法が十分理解できていないものがありやや不安がある。
- ・全体的にレベルが高くついていけなかった。
- ・対面指導時にはミラー指導をするとわかりやすかったと思う(同側の上下肢での説明だと、鍛えている筋肉やストレッチされている筋肉などの説明が分かりにくい)
- ・「いっぱつ体操」の号令の仕方を「いきいきヘルス体操」でも統一するように説明があったので実指導で行ったか?(説明が不十分)
- ・アンケートは初日に配布することを一言伝えると記入しやすい。
- ・県内各地から参加者が集まっているので、面識を深めるために自己紹介タイムがあってもよかったのでは?







た。