

## 介護予防リハビリ体操指導者養成研修 アンケート集計

H31. 4. 30

1. 年齢 20代（2）30代（4）40代（11）50代（3）60代以上（3）
2. 性別（男4名・女19名）
3. 介護の通算経験年数 3年未満（4）10年未満（4）15年未満（7）20年未満（2）それ以上（4）

### 4. 現在の職場

特別養護老人施設3名・老人保健施設（1）・病院（1）・有料老人ホーム（1）・養護老人ホーム（1）  
通所介護（11）・通所リハビリ（2）・サービス付き高齢者住宅（1）  
（地域密着宅老所、地域密着型ディサービス）

### 5. 現在の職種

介護職員（11）・生活相談（4※介護職員との兼務あり）・看護師（6※機能訓練指導員との兼務あり）  
健康管理業務（1）・柔道整復師（1）

### 6. 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（10） b. 満足した（12） c. 普通（1） d. 不満だ（0） e. とても不満だ（0）

(1) 研修でどのようなことを学びましたか？

a. シルバーリハビリ体操の方法、各部位『体』の名称

- ・運動によってどの筋肉を強化しているのかが良く分かった。
- ・体の仕組み、体操によって筋・骨などの動きが理解できた。
- ・体のことや体操のことはもちろん、大田先生の理論について学び、勉強になりました。難しいことも多かったですが、知る、学ぶことができ楽しかったです。
- ・運動に使用する筋・骨・運動（体操）の仕方
- ・身体の骨や筋力とからだの動くときの筋肉、神経の名称、場所について
- ・筋肉の場所、動き、働きを学んだあとに体操の実践があり、とても分かりやすかった。
- ・解剖運動学、運動等、基本から学べたので、とても勉強になりました。
- ・筋肉の正しい鍛え方とストレッチの仕方を学びました。

b. リハビリ体操のやり方を学びました。

- ・これまで1つ1つの動きがどの部分に効果があるのかよくわからないまま見よう見まねで体操をしていましたが、具体的に何に効くのか知ることができ良かったです。
- ・体のこと、体操の効果、注意点など詳しく教えていただけ良かったです。ありがとうございました。
- ・身体のことをよく知って、体操することの意味を学べたと思います。
- ・職場で、自己流で体操をやっていたので、専門的に学ぶ機会に恵まれ良かった。
- ・骨、筋、神経、関節の運動など自身の体を使って（意識）して行うことの効果と重要性

- ・何気に行っていた体操が、どの筋肉に効果があって、この動作をするときにどのような関節を動かす等解って、とても勉強になりました。
  - ・介護で筋群の名称等、日頃全く考えず勤務していたが定年を迎え、機能訓練指導となったので全ての勉強がとても役に立つと思います。各体操の目的等しっかり教えていただきましたが、まだ自分のものになっていないので、もう一度見直したいと思っています。
  - ・ただ漠然と動かしてみることだけではしたが、目的、注意点、方法を踏まえうえでリハビリを考え、本人に合わせた対応ができるので良かったと思います。
  - ・様々な体操の種類を色々なパターンで学べた。
  - ・体操によって、どこを鍛えているのかを具体的に感じながら学ぶことが出来ました。
- c. 解剖学についての復習ができてよかったです。また大田先生、三戸先生の話が聞けたことが良かったです。

## 7. 研修の内容は、今後の業務に役立ちますか？

a. 十分役立つ (14) b. 役立つ (9) c. 普通 (0) d. あまり役立たない (0) e. 全く役立たない (0)

(1) どのように実践、活用していこうと思いますか？

- a. 現在行っている体操と新たに単発で体操教室企画ができればいいと思います。
- ・ご利用者様に一緒に運動してホームエクササイズとしても伝えていきたい。
  - ・通所介護でのリハビリ体操の中で実践していきたい。
  - ・ディサービスでの利用者さんに対する体操指導
  - ・転倒予防のための施設での体操として活用していきたい。
  - ・実際にいくつか行なっていきたい。
  - ・職場でご利用者の方と行いたい。
  - ・筋力 up のやり方やストレッチのやり方を仕事の中で伝える事があるのでその時に伝えていこうと思います。
  - ・体操の時間にどの部分にどのように効き、どういった時にその部分を使っているのか説明をしていきたいです。
  - ・朝の体操やレクリエーションの前など、やっていこうと思います。
  - ・股関節、内転筋群等の体操は生活の中で(特養)で役立つので実践しようと思います。
  - ・一人ひとりをまず知る事で何か必要なリハビリを考え、ゆっくり活用していけたらと思います。
- b. レクリエーション活動の中で、意識して体を動かしていただき、介護予防に活用していきたいと思う。
- ・リハビリ病院のため活用することが出来ると思う。
  - ・機能訓練の体操に取り入れたり、レクリエーションの集団体操の時間に実践してみたいと思います。
  - ・ディサービスでの体操の中におりこみ、利用者さんたちに役立てるようにしたい。
  - ・機能訓練加算の無い方へのちょっと体操で実践していこうと思う。
  - ・体操をするときにこの体操、動作はどの部分、転倒防止など説明しながら、行っていこうと思います。
  - ・機能訓練を行っているので、その場面に取り入れていく。
  - ・入居者様の廃用症候群に役立てたいと思います。
  - ・日々の体操に取り入れていこうと考えています。

## 8. 講義はどのように感じましたか？

### ①解剖運動学 体部の名称

a. とても難しい (2) b. 難しい (10) c. 普通 (8) d. 易しい (2) e. とても易しい (0)

## 理由

- a・大体はどこの部分を使ってと自分では分かっていたつもりでしたが、たくさんあり聞きなれない言葉でパニックになった。
  - ・覚える内容が多く、特に筋肉は聞きなれない言葉が多かった。
- b・忘れていました。
  - ・忘れていることが多く、再び覚えることが難しかったです。
  - ・苦手なので、難しかったが学べてよかった。
  - ・普段あまり意識をしていない部所に関しての名称はなかなか頭に入らなかった。
  - ・普段使わないことが多かった。
  - ・今まで知らなかったから。
  - ・ノートをとるのが精一杯であった。
  - ・意外と覚えることが多く、難しく感じた。
- c・たくさんのことをわかるように説明して下さったので。
  - ・忘れていることも多く、再度勉強になった。
  - ・専門的な名称でしたので、覚えるのが難しかったです。
  - ・日頃から使っていた部位があったので。
  - ・知っているものがほとんどだった。
  - ・時間をかけて丁寧に教えていただいたから。

## ②解剖運動学 関節の運動

a. とても難しい (2) b. 難しい (12) c. 普通 (8) d. 易しい (1) e. とても易しい (0)

理由…

- a・今まであまり意識をしたことがなかったから。
- b・初めて聞く言葉があった。
  - ・動きによってはわかりにくいところもありました。
  - ・関節の動きの名が日頃使わないので難しく覚えづらかったです。
  - ・初めて学習したから。
  - ・忘れていることが多く、再び覚えることが難しかったです。
  - ・忘れていました。
- c・知っていたものの忘れていたものもあり、復習になった。
- d・丁寧に教えていただいたから。

## ③解剖運動学 骨 a. とても難しい (3) b. 難しい (10) 普通 (8) d. 易しい (2)

e. とても易しい (0)

理由

- b・普段よく聞く骨については解るが全身となると難しかった。
  - ・忘れていた。
  - ・動きがよくわかった。
- c・日常的によく聞く名前があったから。
- e・見慣れたものがほとんどだった。

#### ④解剖運動学 筋

a. とても難しい (4) b. 難しい (11) c. 普通 (6) d. 易しい (2) e. とても易しい (0)

理由

- a. 今まであまり意識したことがなかったため。
  - ・日々使わないし、長い名称もあり覚え辛かったです。漢字が難しい。
- b. 初めて学習した。
  - ・筋肉の名称を覚えるのが難しかった。
  - ・漢字間違いをしてしまう。
  - ・動きがよくわかった。
- e. 知っているものと知らないものがあった。

#### ⑤解剖運動学 神経

a. とても難しい (2) b. 難しい (12) c. 普通 (8) d. 易しい (1) e. とても易しい (0)

理由

- b. 知っているようで覚えていませんでした。
  - ・学んではいるのだが、普段あまり意識していなかったので覚え違い等があった。
- c. 日常生活で聞くことが多かった。
  - ・神経については基礎的なことは学んでいたが、伸展パターン、屈曲パターンについては初めてだったので新しく勉強できた。

#### ⑥トレーニング理論

a. とても難しい (1) b. 難しい (9) c. 普通 (11) d. 易しい (2) e. とても易しい (1)

理由

- b. 理論を頭に入れて行う必要があるため覚えることの難しさ。
  - ・はじめて聞いたから。
- c. 一つ一つの動きを意識することが難しいと感じました。
- d. 先生の授業を受けてよく理解できた。

#### ⑦嚥下障害

a. とても難しい (0) b. 難しい (5) c. 普通 (14) d. 易しい (3) e. とても易しい (1)

理由

- c. ふだん看護師が行なっている嚥下体操についてなるほどと思うことができた。
  - ・知っていたものに加えて新しく勉強できた。

### 9 実技はどのように感じましたか？

#### ①シルバーリハビリ体操

a. とても難しい (1) b. 難しい (10) c. 普通 (10) d. 易しい (2) e. とても易しい (0)

理由

- a. 部位を意識しながら行うこと。
- b. 一つ一つの動きはもちろん、効果の出る部位や他のことを知識が必要なので。
  - ・普段は筋肉のことを意識して行ってはいたが、もっと専門的に詳しく理解できた。
  - ・体の動き自体は難しい動きはないが、筋肉や部位を意識して行うことは難しいと感じた。

c・イメージしやすいものもあれば、難しいものもあった。

・高齢者の目線での運動が難しかった。

## ②いっぱつ体操

a. とても難しい (1) b. 難しい (1 1) c. 普通 (8) d. 易しい (3) e. とても易しい (0)

理由

a・部位を意識しながら行うこと。

b・種類がたくさんあるので、それぞれの体操の仕方を覚えるのが難しそうだと思います。

・呼吸に合わせて筋肉を意識することが少し難しく感じました。

d・わかりやすい体操がほとんどだった。

## ③人の動き運動の介助

a. とても難しい (1) b. 難しい (6) c. 普通 (1 3) d. 易しい (3) e. とても易しい (0)

理由

b・筋肉の動きが解って良かった。

d・わかりやすい説明だった。

## ④実指導の進め方

a. とても難しい (2) b. 難しい (1 2) c. 普通 (7) d. 易しい (2) e. とても易しい (0)

理由

a・かけ声とからだがついてこない。

・わかりやすい説明をしながら効果ある体操をしていただけるようしないといけないと思うと難しいと思います。

b・説明をするのに困ってしまう。

・あがり症なので説明の仕方が難しかったです。

・実際に説明して体操をしていただく難しさを感じました。

・利用者への説明又体を動かしてもらうことということ。

c・自分がなかなかうまくいかなかったのが残念。

・説明が分かりやすく、とても理解できた。

10. 研修について、その他ご意見等がありましたら、ご記入ください。

・楽しかったです。

・4日間ありがとうございました。施設でも活用したいと思います。

・現場でそのまま使いやすい体操をたくさん教えていただいととても勉強になりました。

ありがとうございます。

・もし方法がはじめから(テキストに)書いてあれば、途中で書くことばかりに集中して実践が少ない、ということもなかったと思います。実践をしっかりと体に覚えたかったので！！

書くことを意識しすぎてしまい行動が伴わなかったのが残念でした。(とても良い研修だったので)

・マットを使っての体操の説明が急がれていたため、すべてを記録することが出来ず残念でした。

テーブルが無いところで記入がし辛いので、もう少し時間に余裕があると良かったと思います。

・インストラクターさんの進め方や説明が違い戸惑います。統一が難しいかもしれませんが、何も知らな

い受講生には少し疑問が残る研修になったかもしれません。