

市民対象の在宅介護研修会を開催

～腰痛予防に配慮した介助の仕方を研修～

家族に介護が必要になったときの介護の知識・技術を市民に知ってもらうための研修会を開催しました。

記

○ 日時 令和 8 年 7 月 1 日(水) 午後 2 時から午後 3 時 30 分

○ 場所 介護サービス ひだまりあみ

○ 講師 ひたちの介護福祉学院 専任講師 國谷 千春 先生

○ 参加者 市民 23 人、職員 5 人

○ 研修内容

- ・ベッドからの起き上がり時の介助方法
- ・ベッドから車いすへの移乗介助方法
- ・車いすからベッドへの移乗介助方法
- ・腰への負担を軽くするための移乗の仕方

など、腰への負担による腰痛を防ぐことを目的に重心移動、体幹の使い方などを学びました。

○ 参加者の反応

参加した市民から

「同居しているおばあちゃんに介護が必要になったらどうしようかと考えていましたが、取り敢えずは自信が持てました。」

「このような技術を知っていればおばあちゃんももう少し、自宅にいられたのに」

「もっと多くの市民に知ってもらうと良いですね」

などの声が聞かれました。

○ 研修会の様子は、茨城新聞にも大きく取り上げられ、市民の関心の高さがうかがえました。

※ 新聞記事を参照してください。

介助方法の実技の様子

重心を落として



講師による椅子から立ち上がり介助指導



参加者による実技

まず体調をうかがいます。



相手を小さくする。腰を落とす。



講師によるベッド上の移動と起き上がり介助指導

てこの原理を使う
んだね



なるほど、力
が要らないね



参加者によるベッド上の介助方法実技