



現任研修会



もくじ

- サービス提供責任者等研修会 2・3
- 現任研修会 4・5
- 私の職場紹介～ 6・7
- 事務局からのお知らせ 8

そんな中で、今回の研修を受講させていただいて、「災害は想像できない、緊急時にも事業を中断せず、事業を維持できるよう日頃から、教育、訓練、



見直しを行いBCPを浸透させていく必要がある」と講師のお話を聞いて心からそう思いました。もしもの時のために早め早めの準備をし、事業の変化にあわせBCPを更新し、今できる事を1歩ずつ進めていけたらいいなと思います。

社協の魅力では、私も社協に身を置く立場として、行政、ボランティア、地域の住民の方などとの人とのつながりができ、助けあいの仕組みを作ることができ、やりがいのある仕事だと思っています。講師の話聞いて、社協の強みを今後とも発信していこうと思いました。

ヘルパー人材確保、人材育成においては、どこの事業所でも課題となっていると思います。



当事業所においても慢性的なヘルパー不足は歪めません。

職場の環境や、業務量の見直し等を進め、ヘルパーは決して楽でなく責任も重い仕事ではありますが、利用者一人一人に向き合い、直接感謝を受け止めることで自信ややりがいにつながる職業であることを伝えていきたいと思っています。

今回の研修は本当に勉強になりました。ありがとうございました。

サービス提供責任者等研修会

※石川県ホームヘルパー連絡協議会主催
ホームヘルパー研修&東海北陸ブロック研修

令和6年11月22日(金)開催

「能登沖災害からBCPを見直そう!研修会」



株式会社ねこの手 代表取締役 伊藤 亜記 氏

能登沖災害からBCPを見直そう!研修会 🐱



能登半島地震の発生から10月1日で9か月、石川県内の被災者の中には、9月の記録的な大雨でさらに被害を受け、“二重被災”とも言われる厳しい状況の人が少なくなく、生活の再建に向けた継続した支援が求められていますが、私たちの訪問介護の仲間も、お客様のケアと共にご自宅の再建に頑張っています。

「石川県ホームヘルパー協議会 ホームヘルパー研修&東海北陸ブロック研修」について

南知多町社協ヘルパーステーション 坂口 小百合

能登半島地震においては石川県の人的、物的被害の状況を知り、その中でも被災地の方が、お互いを支え合って支援していることに深く感銘を受けました。

又、物資やライフラインが途切れヘルパー自身も被災し避難所生活を続け、仕事を続けるのが困難な状況の中、「ヘルパーとして避難所への支援へ行った」などのお話を聞いて「自分も苦しいけど誰かを助ける力になりたい」という気持ちで必死だったのではと思いました。

共助の意味も含め普段から顔の見える関係性も築いていくことも大切だと気付いたし、ヘルパーとしての優しさ、強さを垣間見ました。

今回の研修を通じて、腰痛予防には日頃の姿勢や股関節の柔軟性が重要であることを再認識しました。今後は研修で学んだストレッチを日常的に取り入れ、正しい姿勢を意識して腰痛予防に努めるとともに、介助技術を活かして、自分の身体を守りつつ、利用者にとっても安全で負担の少ない介助ができるように努めたいと思います。研修で得た知識と技術を現場で活用していきます。ありがとうございました。



「介護・介護作業等でのストレッチ」(例)

画像出典：厚生労働省「職場における腰痛対策行動指南」参考7「介護・作業等でのストレッチ」

廊下、フロアなどで行うストレッチ

介護施設には手すり、テーブル、椅子、受付カウンターなどがあります。それらをストレッチの補助道具として利用します。

a. 手すり、椅子などを利用した大腿前面(太ももの前側)のストレッチ



20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

b. 手すり、椅子などを利用した下腿後面(ふくらはぎ)のストレッチ



20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

c. 手すり、壁を利用した体側のストレッチ



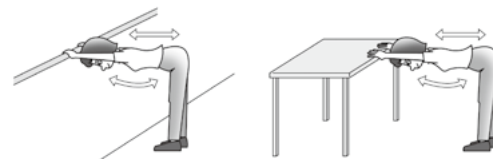
20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

d. 手すり、壁を利用した大腿外側部(太ももの外側)・臀部(お尻)・腹部のストレッチ



壁に背を向けて立ち、上体を壁に向けひねります。20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

e. 手すり、机などを利用した上半身のストレッチ



20～30秒間姿勢を維持し、1～3回伸ばします

f. 手すりを利用した背中中のストレッチ



g. 廊下やその他のスペースで行う大腿後面(太ももの後ろ側)のストレッチ



愛知県理学療法士会産業保健事業部では、医療介護職員に対しさまざまなニーズの応じた腰痛予防対策事業を実施しています。(出前講座やリモート講座、腰痛調査など)職場内の腰痛に関する職員教育を考えている方はご相談ください。

QRコードから申し込みご相談ください
<https://forms.gle/yrWZWFQLVTtHEgE57>



現任研修会

令和7年2月20日(木)開催

【講義・演習】

腰痛出前講座 介護職員の腰痛予防講座

講師 公益社団法人愛知県理学療法士会
産業保健部

部長 古田 博之 氏
部員 田上 裕記 氏



「出張出前講座 介護職員の腰痛予防研修」

東海市社会福祉協議会ヘルパーステーション 池田 ひとみ

公益社団法人愛知県理学療法士会の古田様、田上様を講師に迎え、「介護職員の腰痛予防研修」がおこなわれました。本研修では、腰痛に対する正しい知識を学び、腰痛を防ぐための実践的な対策を身につけるためのお話を沢山聞くことができました。

腰痛は介護職にとって大きな問題のひとつであり、適切な予防策を講じることで、自分自身の安全と健康を守ることができるということを改めて認識しました。

研修は講義と実技を交えた形でおこなわれました。講義では、腰にかかる負担は姿勢によって大きく変わることを学びました。正しい立位姿勢、座位姿勢、運転姿勢を日常的に意識することが腰痛予防につながるということです。また、腰痛の原因として股関節の可動域制限が関係していることを教えていただきました。股関節が固くなることで腰への負担が増し、結果として腰痛を引き起こすため、股関節周囲のストレッチがとても重要であることを知りました。実技では、実際に股関節の体操や骨盤の体操などを参加者全員でおこない、腰痛予防に役立つストレッチ方法を学びました。さらに、介助時の腰への負担を軽減するための技術として、上半身の中で一番重い頭の支え方や、ベッドからの起き上がり介助方法を実際にベッドと車椅子を使用して教えて頂きました。特に、移乗介助については様々な方法を参加者みんなで試しながら楽しみつつ学ぶことが出来たことが印象的でした。講師のお二人が大変丁寧に指導してくださったため、参加者からの質問も多く飛び交い、あっという間の研修でした。



設楽町社会福祉協議会 訪問介護サービス

設楽町は、自然あふれる豊かな所で、合併前の津具村では標高700メートル以上の山間部で、いまでも、動物との出会いは欠かせません。(日本カモシカ・鹿・イノシシ・タヌキ・アライグマ・イタチ・ハクビシン・サル・熊・ウサギ 他)

設楽町では二つの道の駅、名倉地区の道の駅(アグリ)・清崎地区の道の駅(したら)があり、道の駅アグリの周りは桜の木でお花見シーズンにはいっぱいの観光客でとても賑やかです。道の駅したらでは、入り口前で焼く五平餅の香ばしい香りがして、中ではお食事処の清嶺食堂が大人気。ボリューム感が半端なく、美味しいとたちまち人気のお店。29日は「肉の日」で、毎月違うメニューでワクワクしながら並ぶ人も多くみえます。

ぜひ、一度、気分転換によってみて下さい。

(村松)

豊山町ヘルパーステーション しいの木

豊山町は4名(女性4名・男性1名)のヘルパーが日々活躍しています。平均年齢は52歳!この業界では少しだけ若い(笑)方だと思います。介護歴が10年以上のベテランは3名在籍しています。ヘルパー同士の仲は良く、月に一度のスタッフ会議後には、普段できない話で盛り上がりです。

おススメスポットは事業所すぐ東側の県営名古屋空港です。滑走路は2,740mと短距離ですが、昔はジャンボ機が離発着していました。国内外へ搭乗した方もおみえでは?航空機が真上を通過するスポットもあるのでは是非、遊びに来て下さいね。

(西川)

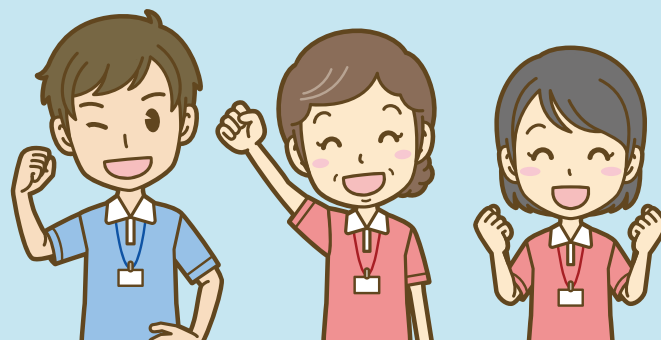
みよし訪問介護「ふれあいサービス」

当事業所はみよし市中心部にあり、多職種との連携がとりやすい環境を生かし、きめ細かな支援を目指しています。

そして、利用者様を尊重し、笑顔で訪問してくれるヘルパーさん達と和やかに楽しく意見の言いやすい職場づくりを目指しています。

近くの三好稲荷閣では、夏に三好大提灯まつりにギネス認定の高さ11メートルの巨大な提灯が飾られ、盛大に花火が打ちあがります。

(太田)



弥富市社会福祉協議会

私のお気に入りスポットは、弥富まちなか交流館1フロビーにある「弥富金魚水族館 YaToMi AQUA」です。建物の2Fの図書館を利用する際には、いつも立ち寄っています。いくつもの水槽があり、色鮮やかな多くの種類の弥富金魚が展示されています。金魚が優雅に泳ぐ姿やかわいらしい姿を見ることが出来るのでとても癒されています。又、ロビーの天井からは華やかな金魚のオブジェも飾られていて、こちらも目を楽しませてくれます。

(本田)



南知多町社協ヘルパーステーション

私達の職場は、知多半島の先端、南知多町にあり、美しい海と自然に囲まれ、おいしい海の幸が楽しめる癒しの町です。私はここで、サ責・ヘルパーとして働いています。

メンバーはサ責が4名、登録ヘルパーは19名います。職場は、皆明るくユーモアがあり、和気あいあいとしてますが、仕事には責任を持ちしっかり取り組んでいます。職員同士のチームワークも良く、柔軟な働き方ができるので、何十年と働いているヘルパーも多く、離職率が少ない事や、上下関係を気にせず意見を交わせることも自慢の1つです。

南知多町は海とグルメ、のんびりした雰囲気を満喫できるスポットがたくさんあるので癒しを求める方はぜひいらして下さい。

(坂口)



私の職場紹介



東海市社会福祉協議会ヘルパーステーション

東海市のおススメスポットの紹介です。

東海市の中心に位置する名鉄太田川駅は人気マンガ・アニメ「五等分の花嫁」の舞台のひとつです。作品に登場する風景を探しながら現実の世界とアニメの世界を比べて散歩するのも楽しいと思います。さらに太田川駅から少し足を延ばすと、東海市の名物「ゆかり」を作る坂角総本舗本社工場の売店があります。ここでは、できたての「ゆかり」が味わえます。ゆかりのお茶漬けもここで購入できますよ。ぜひ、東海市に遊びにきてください。

(池田)

高浜市社会福祉協議会訪問介護事業所

私の職場の素敵な場所を紹介したいと思います。職場には訪問と訪問の間に戻ってきて休憩できる場所があります。昼食をとったり、雑談をしたりしていますが、活動時こんな事に困ってしまった、どうしたら上手くいくかななどの話題がでると職員同士で自然と話し合いの場になり時には介護技術の研修が始まったのかと思うことがあります。訪問した事のある職員からは「こうやってやるといいよ」や訪問したことのない利用者さんの事でも話を聞きながら「私ならこうする」など色々な意見がでできます。上手くいかなかった職員も色々なアドバイスをもらい「次の時にやってみるね」と良い表情をしています。私自身もこの場所でアドバイスをもらい不安な気持ちがスッキリしてモチベーションを上げてもらっています。この場所があって職員同士のより良い関係作りができていますと思います。休憩スペースではありますが、私の職場の素敵な場所です。

(斎藤)

犬山市社会福祉協議会

犬山市はみなさんご存じのように犬山城があります。最近観光客の数も増え移動に支障が出るほどの賑わいです。城下町は道幅も狭く一方通行も多いため、利用者さんの家がすぐそこなのに大回りしたり、すごく離れた場所に車をとめて歩く、なんてこともよくあります。

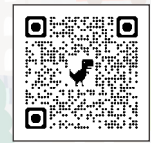
犬山社協のヘルパーは、勤続年数も長くベテラン揃いです。先日利用者宅を想定した調理実習を行いました。あっという間に3~4品出来上がりました。料理の腕自慢の揃った事業所です。

(横井)



東郷町社会福祉協議会

世の中SNSが真っ盛りのようです。我が社協でも「Instagram」を開設しました。



https://www.instagram.com/togo_shakyo/

また、ヘルパー募集も本会機関紙「社協だより」5ページ目に動画の二次元コードを載せました。すると、2週間で5件!の問い合わせがありました。私の職場紹介は二次元コードから動画をご覧ください。(笑)



https://togoshakyo.jp/img/pdf/shakyodayori_113.pdf

(早川)



事務局からのお知らせ

各種マニュアル冊子の販売について

2022年
改訂!

事業所での研修や介護技術の基礎確認、介護事故の予防などにもお役立てください。ご希望の方は、事務局へお問い合わせください。

■納品と同時に請求書を同封いたしますので、後日お振込みください。

- ◀ 2022年改訂版 訪問介護マニュアル
- ・愛知県ホームヘルパー連絡協議会会員 600円
 - ・会員外 700円

※2024年度改訂版
発行準備中です



- ◀ 訪問介護マニュアル老計10号(※令和元年版です)
- ・愛知県ホームヘルパー連絡協議会会員 300円
 - ・会員外 400円

- 2022年改訂版 サービス提供責任者 支援ハンドブック ▶
- ・愛知県ホームヘルパー連絡協議会会員 500円
 - ・会員外 600円



ご協力ありがとうございました!

本年度も「図書カード」による赤い羽根共同募金にご協力いただきありがとうございました。おかげさまで、**523枚**のご協力をいただきました。この募金による寄付金は、諸経費を除き、来年度の本会事業費として配分されます。

この配分金は、本会事業の貴重な財源として、各種研修会の開催や機関誌等の発行に活用されますので、今後ともご協力のほど、よろしくお願いします!



赤い羽根
共同募金
愛知県共同募金会

愛知県ホームヘルパー連絡協議会 つとい 第99号

住所 名古屋市東区白壁一丁目50番地 愛知県社会福祉会館内

TEL (052)212-5502 FAX (052)212-5503

発行 令和7年3月 編集・発行 愛知県ホームヘルパー連絡協議会 広報委員会

この冊子は愛知県共同募金配分金で作られています。