

事業名称	腰痛予防の介護法 ～寝返り・起き上がり・立ち上がりの介助～	開催日	2026年6月26日（金）
開催場所	静岡市地域リハビリテーション 推進センター 3F	開催時間	13:30～15:30
参加者	一般参加：14名 静岡県理学療法士会員：1名		

【活動内容】

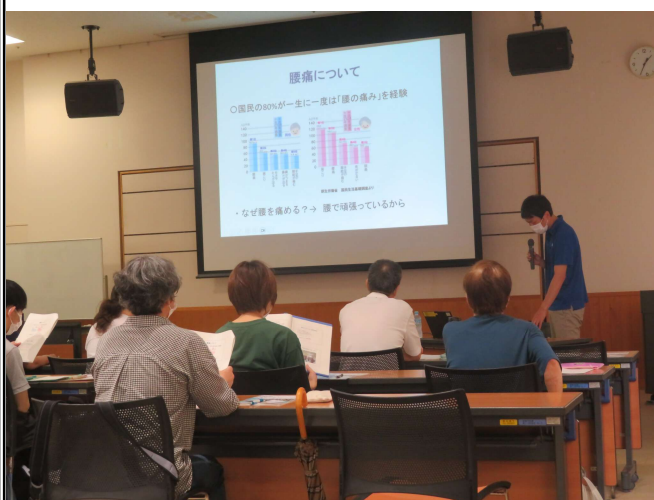
静岡市地域リハビリテーション推進センター様より依頼を受け、「腰痛予防の介護法 ～寝返り・起き上がり・立ち上がりの介助～」をテーマに講座を開催しました。当日は、自宅で介護を行うご家族や介護職に従事されている方など、さまざまな立場の方にご参加いただきました。

講義では、介助者自身の身体への負担を軽減しながら安全に介助を行うための基本的な考え方について説明しました。特に、寝返り・起き上がり・立ち上がりの各動作において、力任せに介助するのではなく、利用者の残存能力を活かしながら重心移動や身体の使い方を工夫することの重要性について解説しました。

実技パートでは、実際に参加者同士で介助者役・利用者役を体験しながら、介助時の立ち位置や手の当て方、重心の位置、身体の向きなどを確認しました。また、少ない力で介助を行うためのテクニックや環境設定の工夫についても体験を通して学んでいただきました。

事後アンケートでは、「身体の使い方を意識することで介助が楽になった」「実際に体験できて理解しやすかった」などの感想をいただき、満足度の高い研修となりました。参加いただいた皆様、並びに講座開催の機会をいただきました静岡市地域リハビリテーション推進センター様に改めて感謝申し上げます。この度は誠にありがとうございました。

【活動風景】



講義の様子



実技指導の様子