

介護福祉士会 下北支部研修

学びを
明日からの
ケアに!

研修テーマ

身体の使い方を見直し 自分の体を守るケア
利用者の力を活かす根拠あるケア



根拠を学び、質の高いケアで利用者も自分も笑顔に!
安全・安楽・自立支援につながるケアを実践しましょう。

日時 2026/11/21(土)

9:30~15:30 (受付 9:00~)

会場 金谷みちのく荘
金谷地域交流ホール
(青森県むつ市金谷2丁目20-2)

対象 介護・医療職等
介護に関わる専門職の皆さま

定員 20 名 (先着順) ※11/16(月)×切

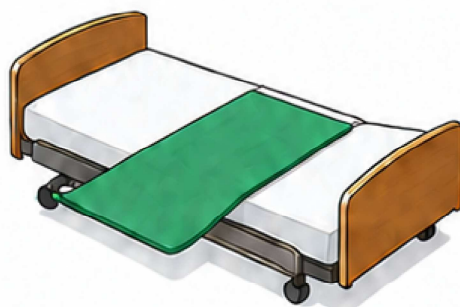
参加費 参加費: 会員 1,000円 / 非会員 3,000円
(振込手数料は各自ご負担ください)

ご準備
・昼食
・内履き
・動きやすい服装



研修のポイント

- ✓ 身体の使い方を見直し、
自分の体を守るケアを学べる!
- ✓ 利用者の残存能力を活かす介助の実践!
- ✓ 根拠に基づいた介護技術で、
明日からのケアに活かせる!
- ✓ 腰痛予防・安全な身体の使い方を習得!



研修プログラム(予定)

- 9:30~ 9:40 開会・オリエンテーション
- 9:40~10:20 **講義** 身体の使い方と介護の基本
~自分の体を守り、利用者の力を引き出す考え方~
- 10:20~10:30 休憩
- 10:30~12:00 **実技①** 動きを引き出す基本介助
(寝返り・起き上がり・座位調整等)
- 12:00~13:00 昼食・休憩
- 13:00~14:20 **実技②** 移乗・移動介助の工夫と実践
(シートやボードの活用等)
- 14:20~14:30 休憩
- 14:30~15:10 **実技③** グループワーク
「その介助、根拠はありますか?」
- 15:10~15:25 振り返り・まとめ
- 15:25~15:30 閉会

※プログラムは変更になる場合があります。

主な内容(実技・演習を中心に学びます)



寝返り・起き上がりの介助



座位の安定・姿勢調整



シート・ボードを使った
移乗の工夫



身体の使い方と
腰痛予防



グループワークで
見直し・共有



セルフケア・体操



利用者の「できる」を活かし、
自分の体も大切にする介護と一緒に考えましょう!



支払い方法

事前振込制となります。
申込後、振込先を
ご案内いたします。
(振込手数料は各自ご負担ください)



キャンセルについて

開催8日前までのキャンセルは、
参加費を返金いたします。
(返金にかかる振込手数料は
申込者様のご負担となります。)
開催7日前以降のキャンセルについては、
原則として返金いたしかねます。

申し込み方法

QRコードからお申し込みください



お問い合わせ

青森県介護福祉士会

☎ 017-731-2006

FAX 017-731-2007

✉ a02cw103ass@image.ocn.ne.jp

皆さまのご参加を
お待ちしております
おります!

