

“真”介護リーダー塾 【リーダー版介護技術】

特定非営利活動法人 いい介護研究会
代表理事 国清 浩史

当塾での「介護技術」のベース

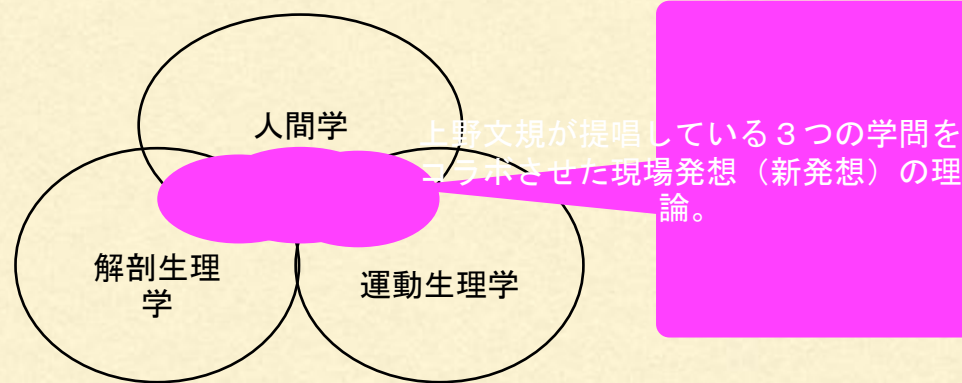
上野文規（介護総合研究所元気の素 代表）
“人間力”を引き出す『実学』

ひと

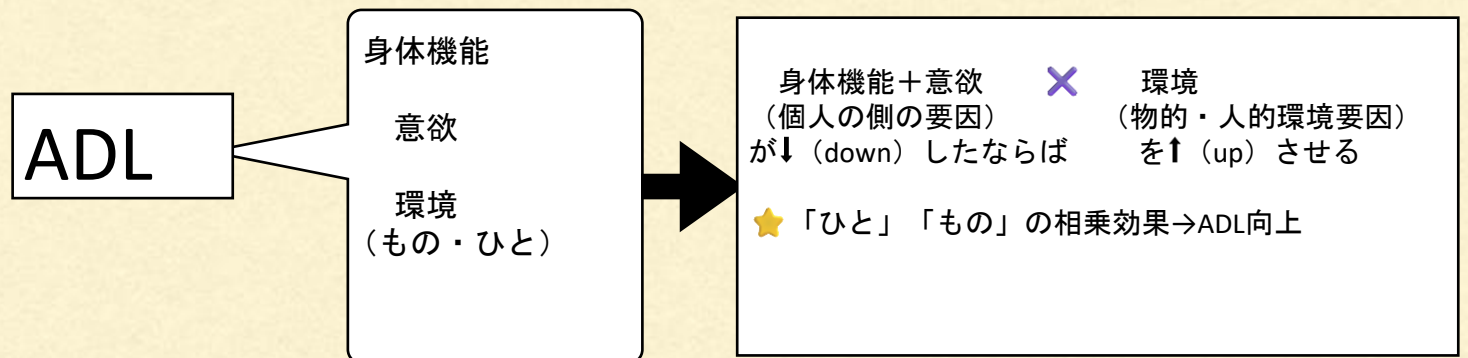
人“材”ではなく人“財”を育成する

Human resource development

人間生理学



ADL論



★ 詳細は、上野文規officialサイト (<https://www.fuminoriueno.jp>)
をご覧ください。

介護リーダーは専門職を束ねる立場

チームには「共通認識・共通言語」が必須！

土台となるのは介護技術

「共通認識・共通言語」には、

- ①誰もが納得するスキル（手技）を身につける
- ②根拠に基づいた説明ができる

ことが必要となります。

そして、技術である以上、結果を求められます。

仕事（職業）としての介護に求められる結果とは何か？

利用者（入所者）の「生活・人生の再建」だと考えます。

そのための理論に基づいた科学的介護技術を学びます。

なお、学んでいただく介護技術は特養を中心にすでに実践しているものです。

忘れてはならないのは「尊厳を守る」こと

介護には当然必要なことですが、精神論や倫理観だけだと、介護リーダーは潰れてしまいます。

介護リーダーが、揺るぎない介護技術を学び、習得する過程において、リーダーに必要な「根気」が身につきます。

これは、現場でいかなる状況でも目標を見失わない「芯」にもなります。

次に、現場でメンバーと共有し、全員で実践する姿勢を通じて、尊厳とは何かをリーダー以下一人ひとりが真剣に考え、守れるチームになるのです。

《当塾の構成比率》

リーダーとして必要な介護技術	57%
リーダーとして必要な介護知識・リスクマネジメント	14%
リーダーマインドと技能の向上	10%
業務改善（リーダーシップ）能力向上	19%

塾の約6割の時間を介護技術に充てています。
具体的な内容を少しご紹介します。

1、ADL低下を防ぐための基礎理論と基礎技術

1. 支持基底面を広くする
→ 足を肩幅に開き、安定した姿勢をとる
2. 重心を低く保つ
→ 膝を曲げ、腰を落とす
3. 相手に体に近づく
→ 腕を伸ばしたまま持ち上げない
4. 大きな筋肉を使う
→ 腰ではなく太ももを使う
5. ねじらない
→ 体を動かすときには体重移動する



自立を支援する

=人の動きや体の構造を理解する

2、介護度の高い方への介護技術

「寝たきりにしないための介護技術」（寝返り・起き上がり→移乗）

ベッドを使用し、徹底的に寝返り・起き上がりの介護技術（手技）を学びます。
生理学に基づいた介護技術習得は、利用者（入所者）の身体機能の維持・改善は勿論、リーダー以下職員の腰痛を防ぐことに繋がります。
また、ベッドから車椅子への移乗は、最初に学ぶ「基礎理論」と「基礎技術」をベースに展開し、応用力も育みます。

「トイレでの排泄を可能とする介護技術」

「車椅子と手すりの距離の取り方」「立てない方の場合の工夫の仕方」「片麻痺がある場合のアプローチ法」「衣類操作のタイミングと方法」など、トイレでの排泄を実現するための理論と介護技術を学びます。
また、介護技術だけでなく「排泄の生理学」についても学びます。

3、模擬浴槽を使用した入浴介護技術

立てない方をベースに、浴槽への出入りを実践的に学びます。
また、安全な入浴を実現するための知識についても学びます。
これまで学んだ介護技術の集大成です。

そのほか、介護現場をイメージし、応用力も育む内容を展開しています。
まさに、介護リーダー版介護技術です。



受講者の声

「受講するまでは、当時は名ばかりのリーダーで自分に自信が無く確立した介護と言う物が無かったけど、受講してこれだ！と言う物に出会えました。言葉だけでは無く、形にする介護、曖昧な表現では無く根拠や生理学を知り、本当の自立支援を教わりました。そこから私の自立支援の介護が開け、自信にも繋がりました。また、同じ境遇の仲間たちに出会い一緒に悩み、技術を勉強しました。同じ志の仲間がいる事は、とても心強いです。まだまだ現在も勉強中です。」

野田 まゆみ さま

「知識や技術を学ぶだけではなく、相手にどのように伝えるか、職場に持ち帰りどのように指導行うか等の視点が変わった研修でした。部署の主任として「利用者が主体的」という事が揺らぐことなく実践できています。現在は施設内での業務から離れてはいますが、上司と共に毎月、介護技術研修を実施しています。」

藤井 大輔 さま

「リーダーとして、伝えるためのエビデンスや、リーダーはどうあるべきなのか、沢山の事を感じ、学べる場所でした。日頃、現場ではリーダーとして働いていると、なかなか初心に帰ったり、自分を客観的に見ることができませんが、それができるのが塾でした。現場での課題を見つけて、取り組み発表をし、発表を聞いて得るものも大きいと思います。」

内藤 優実 さま

管理職の声

毎年、主格になるリーダークラスの受講を続けています。

自施設で自立支援を定着するために複数の受講経験者がいることが必須だと考えます。

研修後には自らが率先して自立支援についての提案、実行に向けて日々取り組むようになってます。

角本 伸志 さま

この度参加した「“真”介護リーダー塾」を通じてリーダーとしての視点や新たな知識・技術を習得し、専門職としての手応えをより強く感じたようです。

また、介護技術の研鑽と他者への指導は受講した職員にとって大きな働きがいであり、研修参加後はその指導力がさらに磨かれ、他スタッフからの信頼も一段と高まっています。

今後も研修で得た知見を活かし、技術の共有やスタッフ全体のスキルアップに努めることで、スタッフ間の共通理念や行動指針を明確化し、施設全体の価値観形成にも貢献してくれることを期待しています。

三澤 広隆 さま

受講いただいた多くの皆様より、反響をいただいております！

1度受講された多くの事業所・施設から、継続して受講されています。

受講者が増えるほど、「共通認識・言語」がチームで浸透し、人財育成効果を感じてくださっています。