

R●ACADEMY for 介護 生活動作マイスター養成講座

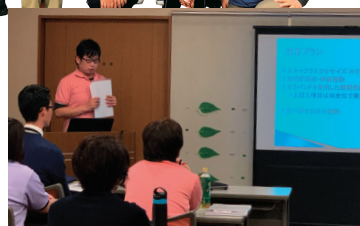
介護職を悩ませる慢性的な腰痛や疲労の改善、及びご入居者が日常生活を送るうえでの身体機能の維持向上を目的として、“カラダの調子を整える”ことのスペシャリスト、R-body projectのコンディショニングトレーナー荒井様、有馬様から約1年に渡って指導を受けました。



R●ACADEMYとは

株式会社R-body projectが2011年、教育機関とスポーツクラブや競技スポーツの指導現場の橋渡しとなるように、即戦力のトレーナーを養成する実践型の教育機関を開講したのが始まりです。

運動によって身体機能改善の結果を出すためのデータと経験を蓄積、その集大成を学問として体系化したものがR●ACADEMYです。



介護スタッフの22人中15人が仕事中に痛みを抱えていました。

- ご入居者を抱える時やおむつ交換の際、腰や膝が痛い
- PCの際、肩と腰が痛い
- 清掃の際、腰が痛い
- 長時間の座位でいる際、腰に痺れ
- 体位変換で腰が痛い・疲れやすい 等

研修では5つの内容で身体機能改善を試みました。

- ①機能改善のための5つの原則
- ②構造解剖学
- ③エクササイズ実技、マニュアル理解
- ④Reach programの講義
- ⑤実践指導練習

約6ヶ月間に、受講者の約8割以上がカラダの変化を感じました。

- 肩が凝ってもエクササイズでほぐせるようになった
- 肩こり腰の痛みなし、少し体の使い方が変わった気がする
- 膝の痛みが緩和した
- カラダが軽くなった
- 朝起きた時が楽、痛みが違う 等

介護しやすい職員の
カラダづくり

ご入居者への正しい運動生活指導を
目指します。

ケア部
フロアリーダー
脇坂 悠平



「就寝前にデッドバグを
3ヶ月間続けた。」

時間:
30秒

デッドバグとは？ 腰に負担をかけないで、体感を鍛えるトレーニングです。

- ①仰向けに寝る
- ②両手両足を天井に上げる
(膝を伸ばせない場合は膝を90度曲げても良い)
- ③そのまま手足が対側になるように
右手左足を真っ直ぐ伸ばします
- ④真っ直ぐ伸ばしたら、スタートの状態に戻り、次は反対(左手右足)で同じことを
行う これを交互に20回ほど繰り返す

※個人差がありますので、無理のないよう行ってください。

腰痛
持ち

姿勢が
悪い

倦怠感
有り

結果 体重が5キロ減り、動きが
軽くなりました。

腰痛も改善されてスタッフから「姿勢が良くなったね!」など言われ、効果を感じることが出来ました!

受講されたスタッフの声

今回、R-bodyの研修に参加し、身体の仕組みを勉強しその中で正しいエクササイズを行うことで、痛みが軽減したり動作が改善する事を知りました。特別な動作もありますが正しい姿勢や歩行、呼吸を整える事も大切です。

これからR-bodyで学んだ事をご入居者の生活に取り入れ、楽しんでいただきながら自立支援のサポートしていきたいと思っています。

メリィハウス西風新都
フロアリーダー
坂井 礼子



研修を受けて良かったことは、物事をポジティブに考えられるようになったことです。

上手い出来ない時もアプローチの仕方でも変わるかもしれないと思えるようになりました。これから様々な場で応用していきたいと思っています。

リハビリ園芸療法士
岡田 典子



生活動作マイスター講座を受講させていただき、無事マイスターになることが出来ました。

この講座を通していつも行っている運動指導のレベルが上がったのを実感しています。これからもトレーナーとしての技術に磨きをかけたいと思っています。

メリィ・
メディカルフィットネス
トレーナー
菊崎 健人



生活動作マイスター養成講座では、身体動作の原理原則や機能的な身体の動かし方を学んできました。

日常のケアや体操などに活かし、介護現場における“運動指導のスペシャリスト”として、ご入居者の身体機能の維持向上や自立支援に繋げていきます。荒井様、有馬様、ありがとうございます。

メリィハウス西風新都 介護係長 向井 祐介



運動の重要性は皆さんご存知かもしれませんが、自分がどのような運動をどのくらいすればよいかご存知でしょうか？

今回の研修で職員の皆様は身体に関する原理・原則を学び、対象者に合わせて運動指導できるようになられた事が1番の価値だと思います。

今後も職員皆様の障害予防・ご入居者の自立支援のためにご活躍されることを心より願っております。



R-body project
トレーナー講師 荒井 秀行 / 有馬 友美