



社会医療法人中央会 介護老人保健施設ローランド

2026 年

1

月号

〒661-0976 兵庫県尼崎市潮江 2-1-10

☎ 06-6499-8500

http://www.chuoukai.or.jp

編集：ローランド広報委員会

社会福祉施設での 従業員の安全と健康を 守る取り組み

今回は社会福祉施設での従業員の安全と健康を守る取り組みと題しまして、従業員の心身負担軽減や、腰痛体操などの勉強会が開かれました。近年は高齢者施設において、全介助を要する介護度の高い利用者が増加傾向であり、慢性的な人員不足や介護職員の高齢化に伴い、職員の負担軽減に向けて、様々な取り組みがおこなわれています。従業員への心のケアを目的としたカウンセリングや、介助の機械化なども注目されており、これらの取り組みにより、身体的な負担の軽減だけでなく、心にも余裕ができ、作業の効率化にも繋がったとの声も聞かれます。今後もこのような取り組みを続け、ご利用者様に安心安全な介護サービスを提供できるよう頑張っています。

移乗サポートロボット

ベッド ⇄ 車椅子 移乗作業

作業者は要介護者の身体を持ち上げる必要がなく、ロボットのボタン操作とロボットを水平移動させるだけで済むため腰部への負担は少ない

両足を台に載せて両脇をアームに掛ける



ボタン操作でアームの先端を上げて、両脇を抱えるようにして、身体を持ち上げる

ボタン操作でアームを下げて身体を下ろして車椅子に着座させる



サポートロボットを車椅子まで移動させる（人力）

たった3秒！ これだけ体操®

- 1 足は肩幅よりやや広めに開き、手首がベルトラインの少し上にくるように両手をあてる
- 2 息を吐きながら、両手で骨盤を押し出し、3秒間キープ

目線は斜め30°

あごは上げない
胸を開く

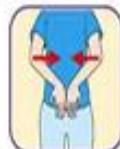
骨盤を前へ
押し込む

つま先重心
かかとが浮くか
浮かないくらい



反らした時、お尻から太ももにかけて痛みがある場合は中止し、医師にご相談ください。

両手をできるだけ近づけ、手首に近い部分で骨盤を押し込んでいく



押し込むとき、肩肘も内側に寄せていく



“気持ちいい”と感じるまで、徐々にしっかりと骨盤を押し込んでいきます。治療としては正しいフォームで1日10回から、予防なら1日1,2回OK！

監修：北平 浩（東京大学医学部附属病院224号病室センター／運動機能学・メディカルリハビリテーション・マネジメント講座教授）
© 2019 Nippon Lab 発行 日本医科大学医学部リハビリテーション学部／理学療法士・理学療法士会

中堅職員研修を通して、学び活かしていきたい事

今回、WEB 開催で 2025 年度介護職員中堅研修会に参加しました。介護老人保健施設の今後や、あたたかくアクティブな介護のあり方を学びました。在宅復帰や在宅支援についても話し合い、地域と多職種が協力する大切さを実感しました。生活に寄り添うリハビリの視点や介護老人保健施設だからこそできる看取りケアについても意見交換しました。介護職や看護職と多職種の方と考えを共有し、多くの気づきを得ることができました。今回の学びを日々のケアに活かし、利用者様とご家族様に安心して過ごしてもらえる施設づくりに努めていきたいと思います。

介護福祉士 長田 優佳

1 月のお楽しみ！

通所

☆行事食

焼肉丼 1月7日

○手作りおやつ

みたらし団子 1月16日

たこ焼き 1月20日

♡お誕生日会 1月8日

☆ピアノ演奏会 宮崎先生 1月20日



1 月の行事食

1月1日～3日 おせち料理等お正月料理

※朝食はお雑煮・1月3日にはちらし寿司！

1月7日 七草粥

1月11日 鏡開き(おやつに、おしるこがつかます)

お正月にちなんだ料理を今年も提供していきます！

お楽しみに！



入所

○手作りおやつ

たこ焼き 1月16日(2階)

フルーチェイチゴ味 1月19日(4階)

たこ焼き 1月28日(3階)

♡お誕生日会 1月25日

☆1月1日 お屠蘇



今年も老健大会に参加しました！
私たちの施設では生産性向上についての発表を行いました！
また様々な発表を聞いてとても励みになりました！

