人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

令和7年度
「専門職業人材の最新技能アップデートのための専修学校リカレント教育（リ・スキリング）推進事業」

介護予防
実践編②　症例検討とグループワーク

学校法人　敬心学園　職業教育研究開発センター

本日のコンテンツ

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

○症例検討とグループワーク

・流れについての説明

1．転倒不安の症例検討	20分
2．日常生活での工夫の実践編	20分
3．レク内容の実践編	30分

・レクで使用する運動資料

流れについての説明

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

✓これから、症例(しょうれい)を提示(ていじ)します。

✓その症例情報(しょうれいじょうほう)に沿(そ)って、グループワークの課題(かだい)を行(おこな)っていきます。

流れについての説明

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

✓症例情報について説明をします。

✓今回は、この症例に対して、3つのワークシートを行って頂く予定です。

✓グループは、1組、4-6名程度で集まってもらいます。

✓各グループでワークシートを行ってもらい、最後には報告してもらいます。

流れについての説明

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

✓**ワークシートについて、説明します。**
別紙を見て下さい。

３．レク内容の実践編 の参考資料

運動　かかとあげ



POINT

- 体(からだ)が前(まえ)や後(うし)ろ(うご)に動かないようにする
- 天井(てんじょう)に向(む)けて真(ま)っすぐ伸(の)びる
- 膝(ひざ)をまっすぐ伸(の)ばす

学校法人　敬心学園　職業教育研究開発センター

運動　かかとあげ　動画

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園



運動　つま先上げ



POINT

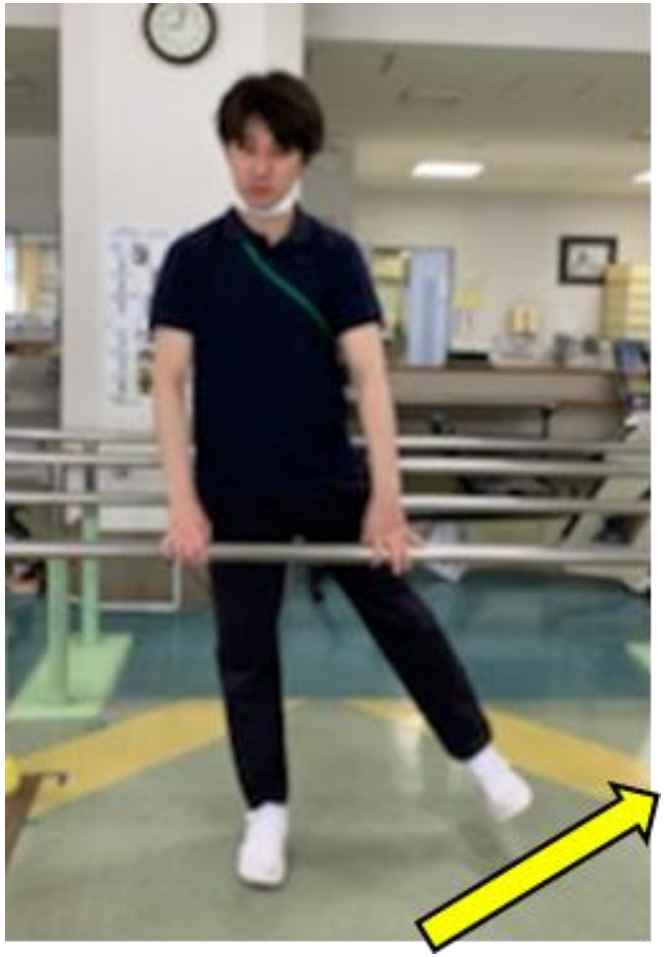
- 体(からだ)を伸(の)ばして、お尻(しり)を後(うし)ろに出(だ)さないようにする

運動　つま先上げ　動画

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園



運動　足の横開き





POINT

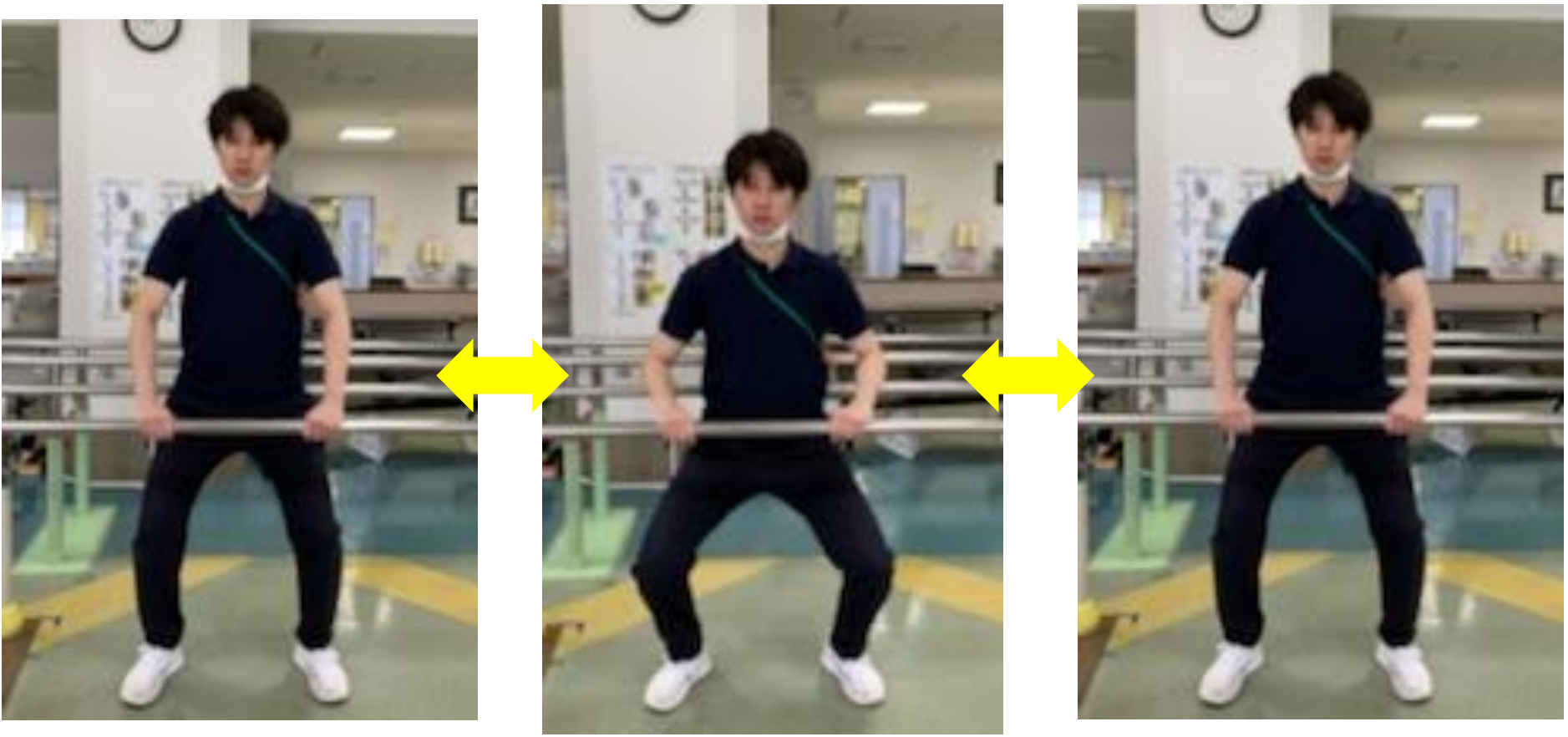
- 体(からだ)が「く」の字(じ)にならないように
- 目線(めせん)は真(ま)っすぐ前(まえ)を見る
- つま先(さき)はなるべく真(ま)っすぐ

運動　足の横開き　動画

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園



運動　スクワット



POINT

- 膝(ひざ)がつま先(さき)より前(まえ)に出(で)ないようにする
- ガニ股(また)になりすぎないようにする

運動　スクワット　動画

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園



運動　立ち座り



POINT

- お辞儀(じぎ)をするように体(からだ)を前(まえ)に倒(たお)す
- 座(すわ)る時(とき)もゆっくり

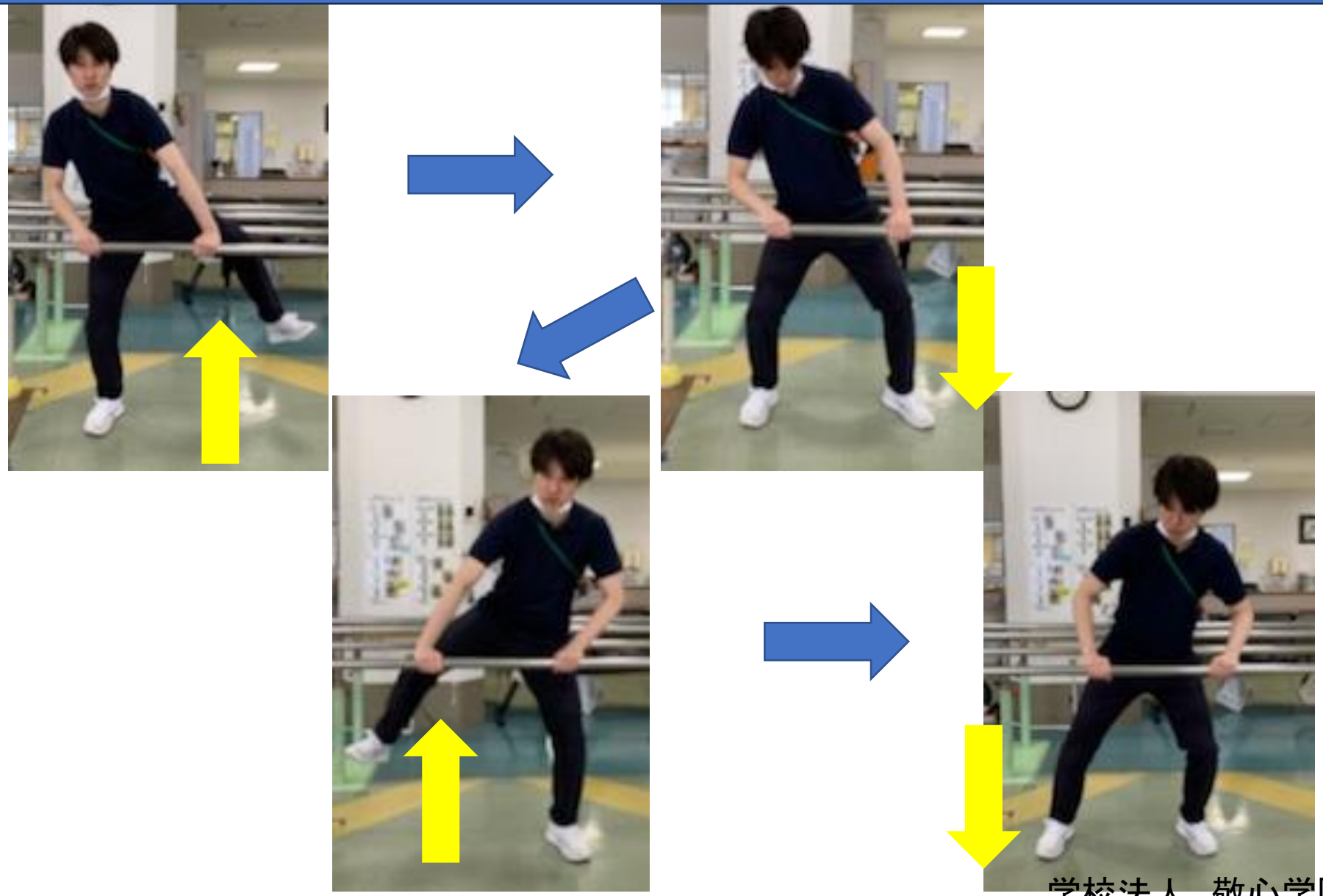
運動　立ち座り　動画

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園



学校法人　敬心学園　職業教育研究開発センター

運動　しこふみ



POINT

- 股関節(こかんせつ)を意識(いしき)して足(あし)を大(おお)きく上(あ)げる
- 足(あし)を踏(ふ)み込(こ)むとき、お腹(なか)に力(ちから)を入(い)れる

運動　しこふみ　動画

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園



学校法人　敬心学園　職業教育研究開発センター

人に、社会に、輝きを。
KEISHIN 敬心学園

介護予防
実践編②　症例検討とグループワーク

本教材は、文部科学省の教育政策推進事業委託費による委託事業として、≪学校法人敬心学園　職業教育研究開発センター≫が実施した令和7年度「専門職業人材の最新技能アップデートのための専修学校リカレント教育（リ・スキリング）推進事業」の成果物です。