

コース名	学習時間	形式	内容
排泄介助	0:38:51	動画	紙おむつ漏れの仕組みとおむつ交換のポイント、便秘解消体操、ポータブルトイレの種類と選び方、狭いトイレでの介助、ポータブルトイレ移乗、腰痛を予防する車いすからトイレへの移乗、介護事業所での排泄ケアの取り組みを解説します。排泄介助の基本的な知識を身に着けましょう。
食事介助	0:17:46	動画	誤嚥を予防する口腔体操、症状ごとのスプーンの持ち方、食事の前の準備、右片麻痺がある人の食事介助方法、入れ歯の洗浄・保管方法、歯磨き介助、口の粘膜掃除介助、舌の清掃介助について解説します。食事前の準備から食事後の口腔ケアまで一連のケアをできるようにしましょう。
着替え介助	0:09:48	動画	着替えの介助は高齢者の身体状況によって様々です。本コースでは右麻痺がある方のかぶりの着衣介助、右麻痺の方のカーディガンの着衣介助、ベッド上での着衣介助、立ち上がりを行うズボンの着替え、靴下の着脱介助について解説します。状況に応じて適切な着替え介助ができるようになります。
歩行介助	0:16:46	動画	歩行介助は介護の基本スキルになります。本コースでは歩行介助に必要な「杖」について、杖のグリップや太さ、長さの決め方、伸縮杖の長さの調整方法、歩き方に合わせた杖の握り方、杖を使った歩き方を解説します。杖と杖を使った歩行動作の理解を深めて、適切な介助をできるようにしましょう。
車いす介助	0:06:44	動画	本コースでは車いすの各部名称や折りたたみ車いすの折りたたみ・開き方、発信前の注意点、車いすで段差を降りる・上る方法、悪路の走行方法について解説します。車いすの方の介助は介護の基本スキルです。車いすの扱い方や走行時の注意ポイントをしっかり押さえて、適切な介助ができるようになります。
立ち上がり(床)	0:11:54	動画	床からの立ち上がり介助について、自立している方、軽介助の方、中等度介助の方、全介助の方ごとに解説します。また、仰臥位からの体育座りの介助方法も解説します。負担の無い立ち上がりの介助スキルを身に着けて、高齢者の身体状況に合わせた適切な立ち上がり介助ができるようになります。
感染・衛生管理	0:22:43	動画	介護事業所において、感染・衛生管理は非常に重要であり、疎かにすると高齢者の生命に関わります。本コースでは、マスクの着脱方法や手洗い、うがいの方法、使い捨て手袋の着脱方法、手のアルコール消毒、ノロウイルス・O-157・疥癬の概要と対策、爪切りや耳掃除といった衛生管理について解説します。
立ち上がり介助	0:22:44	動画	介助の基本ともいえる立ち上がり。本コースでは、自立・軽介助・中等度介助・全介助と介助が必要な度合いごとに、横から・下から・上からの介助方法、杖を使った立ち上がり動作、片麻痺の方のリフトスラント介助・ハンドオンニー介助などを解説します。正しい立ち上がり介助の方法を身に付けましょう。
検査・処置	0:12:56	動画	介護事業所では介護職員がバイタルサインの測定や服薬に関わることがあります。本コースでは脈拍・呼吸・体温などバイタルサインの測定方法や薬の飲み方、貼り薬・軟膏・目薬の使用方法、傷の予防について解説します。バイタルサインの測定、服薬を適切に支援して高齢者の体調管理に努めましょう。
レクリエーション	0:25:14	動画	レクリエーションをうまく活用することで、利用者の身体能力を維持・向上させることができます。本コースでは、指先や足指、体感、上肢複合運動、姿勢維持、片麻痺上司訓練などに役立つ様々なレクリエーションを紹介します。利用者の身体能力に合わせたレクリエーションを実施できるようにしましょう。

コース名	学習時間	形式	内容
深く座る介助	0:08:27	動画	安定した座位は食事がしやすくなったり、筋肉トレーニング効果を生み出すなど、非常に重要な動作です。本コースでは、自立・軽介助・中等度介助・全介助など利用者の身体状況に合わせた深く座る介助の方法や、姿勢保持ベルトの使い方、車いすの座位が崩れる方への対応方法を解説します。
介護予防運動	0:25:27	動画	高齢者が要介護や要支援になることなく、健康でいきいきした生活を支援することは非常に重要です。本コースでは、介護予防のための運動を部位ごとに解説します。介護予防運動の正しい知識を身につけ、利用者の身体能力に合わせた適切な介護予防運動を指導できるようになりましょう。
浅く座る介助	0:03:41	動画	深く座った状態からいきなり立ち上がることは負担が大きくなります。立ち上がる準備である浅く座る介助について、自立・軽介助・中等度介助・全介助と利用者の身体状況に合わせた支援方法を解説します。利用者が身体能力を最大限発揮できるように、利用者の状況に合わせた支援をしていきましょう。
キネシオテーピング	0:12:11	動画	キネシオテーピングとは、健康な筋肉と同じ収縮率を持つキネシオロジーテープを筋肉に沿って貼ることで、皮膚・筋肉・筋膜・リンパ等から、多角的に人体や障害を診断できる技術と言われています。本コースでは、手首の痛み、腰痛、足の疲れ、ひざの痛みなど症状ごとに緩和するための貼り方を解説します。
包帯・三角巾	0:13:21	動画	災害時や転倒など、高齢者がけがをしてしまったときに適切な対応ができますか。本コースでは、包帯・三角巾の巻き方について、体の部位やけがの状況、目的ごとに解説します。高齢者のケガの状況に合わせて適切な処置の方法を身につけ、万が一の時も迅速に応急処置できるようになりましょう。
起き上がり介助	0:09:31	動画	起き上がり介助を力任せにしまうと、職員の腰痛の原因になり、高齢者にも不安を与えてしまうことが考えられます。本コースでは体に負担をかけない起き上がり介助について、高齢者の身体状況に合わせて解説します。高齢者の身体状況に合わせた適切な介助で腰痛を予防し、安全な起き上がりを支援しましょう。
寝返り介助	0:12:03	動画	寝返りの介助は高齢者の褥瘡を防ぐための基本であり重要なスキルです。本コースでは高齢者の自立度に合わせた寝返りの介助方法や仰臥位から側臥位、側臥位から仰臥位への体位変換について解説します。高齢者の身体状況は様々で、身体状況に合わせた寝返り・体位変換の支援を学びましょう。
側方移動介助	0:07:11	動画	介護の様々な場面で活用する「ベッド上で横へ水平移動する方法」について、自立・軽介助・中等度介助・全介助と利用者の身体状況に合わせた支援方法を解説します。正しい支援方法を身に付けて、無理なく安全に、利用者の身体状況に合わせた適切な支援をできるようになりましょう。
下方移動介助	0:09:14	動画	実際に使うことは少ないかもしれない「ベッド上で足方へ水平移動させる方法」ですが、改めて理解することで行動の幅が広がります。自立・軽介助・中等度介助・全介助と利用者の身体状況に合わせた支援方法を解説します。利用者の身体状況に合わせた適切な支援をできるようになりましょう。
お姫様抱っこ	0:04:21	動画	一人での抱き上げ介護は指針でも原則的に禁止されていることから、あまり活用することは少ないスキルかもしれませんが、いざという時のために正しいやり方を学びましょう。本コースでは、床からベッドへの移乗介助や座位からの移乗介助を解説します。場面別に負担の少ないやり方を理解しましょう。

コース名	学習時間	形式	内容
ファイヤーマンズキャリアー	0:06:24	動画	ファイヤーマンズキャリアーとは、災害時などに負傷者等を担ぎ上げて運ぶための技術です。ファイヤーマンズキャリアーは比較的軽く持ち上げて早く退避することができます。立位・座位・床から・意識がない人など、状況ごとの搬送方法を解説します。万が一の時でも迅速に退避できるようになりましょう。
おんぶ	0:04:15	動画	意識がない人や寝ている人を素早く運ばなければならないときに覚えておきたいおんぶのやり方を解説します。後ろに倒れないおんぶの基本や、椅子座位からのおんぶ、床上仰臥位からのおんぶなど、場面毎に負担が少なくやりやすい方法を学び、いざという時でも安全に素早くおんぶできるようになりましょう。
上方移動介助	0:14:31	動画	上方移動介助（ベッド上などで頭方へ水平移動させる方法）について、自立・軽介助・中等度介助・全介助、片麻痺など利用者の自立レベルに合わせた支援方法や、スライディングボードを使ったやり方を解説します。利用者の身体状況に合わせて、適切な支援ができるようになりましょう。
サウンドスキップ	0:02:16	動画	介護事業所では利用者は他者との共同生活を送っており、他者への配慮が様々な場面で必要不可欠です。イヤホンをワイヤレスにしてバリアフリーな日常化する方法、聞こえの差を気にせず、みんなと一緒にテレビを楽しむ方法を学び、利用者が快適な生活を送るための支援ができるようになりましょう。
トランスファー7つの法則	0:27:07	動画	トランスファーとは移乗介助のことであり、トイレからベッドへ戻る際など、様々な場面で必要になる介護の基本スキルのことです。本コースでは、トランスファーの7つの法則や身体状況・場面ごとのトランスファーについて解説します。高齢者の身体に合わせて、正しい移乗介助をできるようになりましょう。
ポジショニング	0:06:35	動画	快適で安定した姿勢や活動しやすい姿勢にはポジショニングのスキルが非常に重要です。リクライニング座位を安定させるポジショニング、円背に対しての頭部・胸部ポジショニング、踵の褥瘡に対する下肢ポジショニング、30度仰臥位のポジショニング、体位の種類について解説します。
糖尿病の方へのポイント	0:02:25	動画	糖尿病の人口は増加しており、介護現場においても糖尿病の適正な知識を持つことが求められるようになってきています。本コースでは、糖尿病の方の運動量の目安、食事のとり方について解説します。高齢者自身が運動量や食事をコントロールできないための、正しい知識を身に付けましょう。
介護用ベッドの組み立て方	0:11:38	動画	介護用ベッドを自分で組み立てる場合、正しく組み立てないと思わぬケガ・事故の原因となってしまうこともあります。本コースでは、介護用ベッドの組み立て過程を解説します。介護用ベッドをどのように組み立てるのが、イメージを掴んで安全に介護用ベッドを組み立てられるようになりましょう。
体操で学ぶ体の使い方	0:15:32	動画	正しい体操のやり方を理解すると、身体を上手に動かすことができるようになり、利用者の身体能力の維持・向上に役立てることができます。本コースでは、様々な体操の動きごとに意識するポイントなどを解説します。正しい体操のやり方を覚えて、利用者をサポートできるようになりましょう。
入浴介助の基本	1:00:00	スライド	体をきれいに保つということは、人としての最低限の欲求であるとともに、皮膚病など疾病予防にもつながります。どのようなことに気をつければいいのか、どんな順番でおこなったらいいのかなど、入浴介助の基本を学び、介助を受ける方が気持ちよく、健康に過ごせるよう努めましょう。

コース名	学習時間	形式	内容
介護保険法の基礎知識	1:00:00	スコーム	介護の必要な高齢者が住み慣れた場所で生活できる社会の仕組みを作るため、平成12年に介護保険制度がスタートしました。本コースでは介護保険法の目的や要介護状態・要支援状態の定義、被保険者の種類、要介護認定を受けるまでの流れ、保険給付、具体的なサービスなどについて解説します。
介護職のキャリア	0:30:00	スライド	本コースでは介護職にとってのキャリア形成について解説します。キャリア・キャリア形成の概要や意義、職業生活の安定、キャリア計画の必要性、キャリア計画の立て方、職場選択のポイントを学びましょう。介護職としての自分のキャリア計画を立て、モチベーション高く働けるようになりましょう。
高齢者の理解と介護記録	0:30:00	スライド	介護記録は業務の引継ぎやケアの見直しにおいて重要なものであり、介護と記録は切り離すことができません。本コースでは介護記録を書く上で必須となる高齢者が介護を要する場面への理解、介護記録を書く時のポイント、介護手順書について事例を交えて学びます。介護記録の書き方をマスターしましょう。
介護職のためのケア(展開)マネジメント	0:30:00	スライド	本コースでは「高齢者の理解と介護記録」で学んだ内容からさらに踏み込んで、ケアプランとケアマネジメントについて学びます。介護サービスはケアプランに基づいて展開されており、ケアプランの理解は介護職にとって必須です。利用者の状況に合わせて適切なケアを提供できるようになりましょう。
介護事故防止のためのリスクマネジメント	0:30:00	スライド	介護の現場では様々な危険が日常と隣り合わせにあり、事故を防ぐためのリスクマネジメントは常に求められます。本コースでは介護現場におけるリスクマネジメントの流れを学びます。ハインリッヒの法則、リスクコントロール、事故が発生してしまった場合の対応方法を学び、丁寧な仕事を心がけましょう。
介護職員のビジネスマナー	1:00:00	スライド	介護職は利用者だけでなくその家族やボランティア等と接することもあり、ビジネスマナーを身に着けなければなりません。本コースでは利用者や家族とのコミュニケーション、電話応対、報告・連絡・相談・確認、守秘義務等について学びます。正しいマナーで信頼される介護職員を目指しましょう。
介護職のコミュニケーション技法	1:00:00	スライド	質の高い介護サービスを提供するためには、利用者や家族、職員同士のコミュニケーションが非常に重要になります。コミュニケーションの過程と着眼点、言語的・非言語的コミュニケーション、利用者・家族・職員間のコミュニケーション、ケア展開マネジメントを踏まえたコミュニケーションを学びます。
介護職の道徳と倫理	1:00:00	スライド	介護職にとって必要な道徳・倫理観を学びます。道徳と倫理の違いを理解し、虐待や不適切な身体拘束の防止に必要な考え方を身に着けます。利用者に必要なケアを提供するために必要な考え方の基礎を身に着け、ケアワーカーの独善的なサービスの提供にならないためのポイントを理解します。
介護職の権利擁護	0:30:00	スライド	「介護職の道徳と倫理」をふまえて、介護職にとって必要な権利擁護の概念やアドボカシー、高齢者の権利について理解し、高齢者虐待や不適切な身体拘束をしないための心構えを身に着けます。介護を必要とする高齢者に寄り添い、その権利を擁護することが介護職の仕事であることを学びましょう。
高齢者虐待を学ぶ	1:00:00	スライド	「介護職の道徳と倫理」「介護職の権利擁護」をふまえ、高齢者虐待防止法やどのような行為が虐待に該当するのか、虐待の程度とその対応方法、虐待がおこる要因など、高齢者虐待について学びます。虐待防止はもちろんのこと、他の職員や家族からの虐待に気付いた時に適切に対応できるようにしましょう。
身体拘束を考える	1:00:00	スライド	「介護職の道徳と倫理」、「介護職の権利擁護」、「高齢者虐待を学ぶ」をふまえて、身体拘束の3原則、3つのロック（フィジカルロック・スピーチロック・ドラッグロック）について学びます。あなたの介護は身体拘束に該当していませんか？高齢者の権利を尊重したケアを提供できるようになりましょう。

コース名	学習時間	形式	内容
介護事業所の感染症対策	1:00:00	スライド	介護事業所で感染症が発生すると高齢者の生命に関わる場合もあり、介護事業所にとって感染症対策は基本であり重要なことです。感染症の基礎知識、感染予防対策、排泄介助や汚物処理の適切な方法を理解し、介護事業所で感染症を発生させない・拡大させない適切な行動を取れるようになります。
認知症高齢者の理解と認知症ケアマネジメント	1:00:00	スライド	認知症高齢者の理解は介護施設で勤務する上で必要不可欠の知識です。本コースでは認知症の基礎知識、認知症の治療ポイント、適切なケア、CCP（包括的自立支援プログラム）について学びます。認知症の症状について理解を深め、高齢者に適切なケアを提供できるようになります。
理想の上司・先輩	0:30:00	スライド	介護現場でリーダー・管理職に求められるマネジメントについて学びます。叱るプロセス、指導の3つの基礎、法人理念の伝え方、介護職員の5つの指導展開、部下との接し方のポイント等を介護現場での事例を交えて解説します。部下と良好な関係を構築してより良い介護を提供しましょう。
介護現場にとっての看護職の役割と重要性	1:00:00	スライド	介護現場における看護職には健康管理等だけでなく、褥瘡予防や看取り等様々な役割が求められます。本コースでは介護現場で看護職が求められる役割や他職種との連携、ケアマネジメントについて学びます。介護現場における看護職の仕事について理解を深め、質の高いケアを提供できるようになります。