

# 2026年度 ノーリフティングケア入門

ノーリフティングケアとは、『持ち上げ』『抱え上げ』『引きずり』を行わず、対象者とケア提供者双方の負担を軽減するケア手法です。

本研修では、腰痛予防と安全な職場環境づくりを目的に、ノーリフティングケアの基本理念、介護技術、福祉用具の活用方法を実技を交えて学びます。

腰痛による離職が深刻化する中、スタッフが安心して働ける環境こそ、質の高いケアの基盤です。現場での実践力を高め、働きやすい職場を一緒に目指しましょう。

講師:

一般社団法人 ナチュラルハートフルケアネットワーク  
代表理事 下元 佳子氏



【実技アシスタント】 神奈川リハビリテーション病院 理学療法士 経塚 愛以  
作業療法士 福井 賀那

研修内容:

- ・ ノーリフティングケアの目的と必要性の理解
- ・ 腰痛予防のための自己管理、身体の使い方
- ・ 現場で働く職員のリスクマネジメントにおける役割と手法
- ・ 基本の動きのサポート(寝返り、起き上がり、立ち上がり、座り直し介助方法)
- ・ 福祉用具ケアの手法(スライディングシート・グローブ・ボード、リフトの選び方・使用方法・体験)

開催日:

**2026年6月11日(木) 9:50 ~ 16:30 (受付 9:30~)**

\* プログラムにつきましては、一部変更する場合がございます。

会場	ウイリング横浜 介護実習室2 (横浜市港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー10階) 京浜急行・横浜市営地下鉄 上大岡駅より徒歩3分
定員	30名
受講料	3,500円
対象	福祉職・介護職・医療職など
申込方法	研修規約をご確認の上、「地域リハ支援センター」のホームページからお申し込みください。
受講の可否	受講日の約1ヶ月前までにメールアドレスにご連絡いたします。 (応募多数の場合、早めに締め切らせていただく場合がございます。 また、その際には受講者を選考にて決定させていただきますことをご了承ください。)



\* 上記アドレス宛に、受講決定通知や研修会についてのお知らせを送信しますので、**確実にご連絡のとれるメールアドレス**の記載をお願いいたします。

[chiiki-shien.kensyu@kanagawa-rehab.or.jp](mailto:chiiki-shien.kensyu@kanagawa-rehab.or.jp)からのメールが受信できるように設定をお願いいたします。

<問い合わせ先> 神奈川県リハビリテーション支援センター 担当:砂川・有馬・清水  
〒243-0121 厚木市七沢516  
☎:046-249-2602 FAX:046-249-2601