

【2026年最新調査結果】

介護職員の65.4%が負担を実感 最大課題は「ネタ探し」

— レクリエーション・体操業務は“個人依存”から“仕組み化”へ —

株式会社ルネサンス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長執行役員：望月 美佐緒、以下「当社」）は、介護事業所で働く職員464名を対象に実施したアンケート調査の結果をまとめた『2026年最新介護職の実態調査～業務負担をどう減らす？現場の課題と改善ポイント～』を公表いたしました。



■調査実施の背景

介護業界では、少子高齢化の進行に伴いサービス需要が拡大する一方で、慢性的な人材不足や業務負担の増加が大きな課題となっています。特に現場では、ケア業務に加えて記録・事務作業や突発対応が重なり、職員一人ひとりにかかる負担が高まっています。なかでも、レクリエーションや体操は利用者のQOL向上に欠かせない重要な業務である一方、その準備や実施が職員個人の工夫や努力に委ねられている実態があります。こうした現場の負担感はこれまでも指摘されてきましたが、定量的なデータとして可視化される機会は限られていました。そこで今回、当社は、介護現場におけるレクリエーション・体操業務の負担実態を明らかにすることを目的として調査を実施しました。

■調査概要

- 調査対象：介護施設・デイサービス等に勤務する介護職・リハビリ職など（レクリエーションや体操の実施に関わる職種）
- 調査方法：Web アンケート
- 有効回答数：464名

- 調査期間：2026年2月26日～2026年3月11日
- 実施機関：株式会社ルネサンス

■主な調査結果

● 介護職員の65.4%がレクリエーション・体操業務を「負担あり」と回答

「非常に負担が大きい」「ある程度負担を感じる」と回答した職員を合わせると全体の65.4%にのぼり、3人に2人が共通して負担を感じていることが明らかになりました。

● 最大の負担は「準備」よりも「ネタ探し・内容の企画」

レクリエーション・体操の準備において最も負担が大きい項目として最多であったのは「ネタ探し・内容の企画」でした。また、47.4%が「ネタ切れ・マンネリ化」を実感しており、慢性的な悩みになっていることも判明しました。

● 動画・オンライン活用はすでに50.4%が経験

レクリエーション・体操の実施において、動画やオンラインの仕組みを活用したことがあると回答した職員は約半数にのぼりました。今後こうした取組が現場における標準的な選択肢となっていく可能性が示唆されました。

<まとめ>

本調査により、介護職員の多くがレクリエーション業務に負担を感じており、特に「ネタ探し・内容の企画」が大きな課題であることが明らかになりました。これらの結果から、改めて、オンラインも含めて、「誰でも一定の品質で実施できる仕組み」として標準化していくことが、業務負担の軽減とサービス価値向上を同時実現するために重要であることが示唆されました。

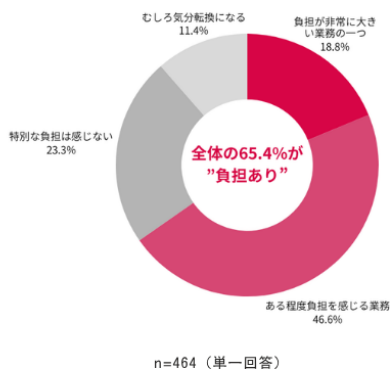
▶お役立ち記事：<https://rena-bg.s-re.jp/blog/318>

▶お役立ち資料：<https://rena-bg.s-re.jp/download/5043866>

02. 業務負担の3つの実態

2.3人に2人がレクリエーション・体操を負担と感じている

Q3.レクリエーション・体操は、あなたの業務全体の中でどの程度「負担のある業務」だと感じますか？



レクリエーション・体操について、「非常に負担が大きい」「ある程度負担を感じる」と回答した人を合わせると、全体の65.4%に達しました。

これは、単に一部の職員だけが大変だと感じているのではなく、多くの職員にとって共通する課題であると推測されます。

Copyright©RENAISSANCE INC.10

■レクリエーション・体操業務を“仕組み化”するルネサンスのオンライン体操教室

当社では全国90施設以上の介護リハビリ事業所を運営してきたノウハウを活用し、選りすぐりのプロの運動指導者が、双方向でコミュニケーションを取りながらリアルタイムで指導する『オン

ライン体操教室』を展開しています。

職員のネタ探し・企画の負担を軽減しながら、専門的に生活機能の改善を行うことで、現場の生産性の向上と働きやすい環境づくり、利用者様の自立支援および満足度向上が期待できます。

▶ https://rena-bg.s-re.jp/snp_online_school

■会社概要

ルネサンスは、「生きがい創造企業としてお客様に健康で快適なライフスタイルを提案します」という企業理念のもと、スポーツクラブや介護リハビリ施設など 333 施設(2025 年 12 月末日現在)を運営しています。また、企業や健康保険組合の健康づくり支援や全国の自治体の介護予防事業の受託、オンライン事業、ホームフィットネス事業、海外市場へ向けた取組など、長期ビジョンである「人生 100 年時代を豊かにする健康のソリューションカンパニー」を目指し、健康分野におけるサービスを多岐にわたって展開しています。

株式会社ルネサンス

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア

代表者：代表取締役社長執行役員 最高健康責任者 望月 美佐緒

設立：1982 年 8 月 13 日

▶ ホームページ：<https://www.s-renaissance.co.jp/>

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム：村角（むらづみ）・若林

MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp
