

家族で初めて介護を担う人のために

初めての介護「在宅介護の基礎知識と実践」

漠然とした介護不安を解消

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:15	<講義> ■寝たきりをつくらない介護の考え方 ■在宅介護の強い味方介護保険	介護のスペシャリストが教える在宅介護の考え方 ～大切な人、後悔しないための在宅介護～ （介護ストレス回避に向けての考え方） ●寝たきりをつくらない介護の視点 ・寝たきりはどのようにつくられてきたか ・古い介護観から新しい介護観へ ●残存機能を活用する介護の基本姿勢 ・生活リハビリの視点を持つ ●介護保険制度の活用で新しい介護観を実践する ・相談窓口 ・申請の手順 ・利用できるサービス ・介護用品の活用で自立を促し介護負担を軽減	看護師 保健師 介護福祉士等
12:15～13:00	昼 食		
13:00～15:40	<講義> ■高齢者を元気にする介護方法 <体験実技> ■自立を促す在宅介護の実践	～生活の拡大がやる気を生み出す～ ●ベッドから離れることの意義 ・「かまかせの介護」から自然な動きを利用した「新しい介護」 ・残存機能の活用を引き出す介護 ●ベッドから離れるための必要な動作 <<寝返り>> <<起き上がり>> ・1日のスタートは起き上がりから <<移乗・移動>> ・外出のために車いすを活用しよう ・生活範囲を拡大すると生活が変わる <<着替え>> ・着替えで生活にメリハリを	理学療法士 作業療法士 看護師 保健師 介護福祉士等
15:40～15:50	まとめ	●質疑応答	
15:50～16:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

「認知症の診断と介護の実際」

～認知症の人と家族のために知っておきたいこと～

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00	<p><講義></p> <p>■認知症の誤解と偏見を解消</p> <p>■認知症専門医に聞く～ここまで進んだ認知症診断～</p>	<p>●認知症を正しく理解しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症の正しい理解 ・認知症の特徴と典型的症状 <p>●認知症治療の最前線</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ここまですすんだ認知症の原因の解明 ・最新版！認知症のタイプと治療法 	認知症に精通した医師
12:00～12:45	昼食		
12:45～15:20	<p><講義></p> <p>■認知症患者を支える生活とは！より良く暮らす方法を学ぶ</p>	<p>●考えてみよう！もし身内が認知症と言われたら</p> <p>●認知症の人の在宅生活の現状</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症のステージに対する介護者の変化 <p>●昔の介護と現代の介護</p> <ul style="list-style-type: none"> ・拘束禁止・高齢者虐待防止法 <p>●認知症の進行に伴って起こる日常の問題や症状の対処法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一つ一つの行動の裏には意味がある ・認知症の人の気持ち <p>●これからの認知症ケアの在り方（本人本位のケア）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症の人との接し方の理解 ・その人らしいあり方 ・その人にとっての安心・快適 ・なじみの暮らしの継続（環境・関係・生活） <p>●生活を支える制度とサービス （地域の窓口：地域包括支援センター等紹介）</p>	保健師 看護師 介護福祉士等
15:20～15:50	■介護経験者がホンネで語るコーナー	●認知症の人とその家族を支えることを大切に 不安、葛藤、絶望いろいろな感情を抱えながら介護と向き合い、克服してきた認知症介護経験者の経験談をお話しいたします	認知症介護経験者
15:50～16:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

「介護保険と老後の住まい（特養）見学」

～施設職員の話聞き、自分の目で確かめよう～

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～11:45	<講義> ■介護保険制度と高齢者の住まいからみたサービスの種類	●介護保険制度を学ぶ <ul style="list-style-type: none"> ・介護保険のしくみ ・介護の相談窓口、利用するまでの手順 ・要介護度別支給限度額 ●高齢者の住まいからみた介護サービスの種類 <ul style="list-style-type: none"> ・在宅サービス（自宅で・通いで・施設内で） ・福祉用具貸与、特定福祉用具販売、住宅改修費支給 ・施設サービス ・地域密着型サービス 	保健師 看護師 介護福祉士 介護支援専門員等 介護保険制度 高齢期の住まい等施設に詳しい学識経験者または専門家
11:45～12:15	■施設の特徴	●施設サービスの特徴 <ul style="list-style-type: none"> ・介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ・介護療養型医療施設 ・介護老人保健施設（老健） ●施設サービスを利用した場合の自己負担内容	
12:15～13:00	昼食		
13:00～13:15	施設見学事前オリエンテーション		
13:15～14:15	移動		
14:15～15:50	<施設見学> ■見て納得！老後の住まい（施設）見学	●介護保険が活用できる施設の見学会 現地到着後、施設職員により、利用できるサービス、施設の機能等の説明を受けながら見学を行います <ul style="list-style-type: none"> ・見学先施設：特別養護老人ホーム等 ※見学施設は運営団体にて設定させていただきます 1施設の見学になります（受講者の要望による選択は出来ません）	指定施設職員
15:50～16:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

※終了時間は見学先によって多少前後する場合がございます。

あなたの人生設計が狂わないよう！体験者が語る備えておきたい知識を最終

「突然の介護に備える介護準備学」

～いざ家族で介護が必要になったらどこに相談するか、介護の費用は知っていますか？～

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:15	<p><講義> ■破綻しないための介護のポイント 制度、費用、心構え</p>	<p>～いざ家族で介護が必要になったら？～</p> <p>介護の準備を考える際、その費用は必ず大きな心配となります。またサービスを活用するポイントや、一人で抱え込まない介護体制をつくるポイントを解説します</p> <ul style="list-style-type: none"> ●要介護の原因と期間・費用 ●介護のパターンと心構え ●介護が始まる時 緊急入院時から考えておきたい「どこで介護」するか 【介護場所を決める5つの要因】 ●介護の相談窓口の活用法 ●介護保険で活用できるサービス ・介護支援専門員と立てるケアプランと自己負担 ●知っていると思わない“活用したい各種制度”の解説 ●質疑応答 	NPO 団体 介護専門職等
12:15～13:00		昼 食	
13:00～14:50	<p><講義> ■いざ介護になった時を考えて！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●介護離職は考えない、自身の人生設計を考える ・老後に必要な生活費 ・暮らしと年金について ●介護を考えての計画ある年金、保険、貯蓄とは ・介護になる前のきちんとした備えとは ●貯蓄でどのように介護をするか ●何が困難になるか考えてみよう（遠距離、別居） ●質疑応答 	NPO 団体 介護専門職等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

漠然とした介護の不安を解消

介護はこう考える「在宅介護の基礎知識」

～一人で抱え込み寝たきり・寝かせきりの介護としないために～

時 間	項 目	内 容	講 師
18:30～18:40	はじめに	●開講あいさつ	
18:40～19:55	<p><講義> ■高齢者を元気にする介護</p> <p>寝たきりにならない、させない介護の基礎知識</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●要介護の現状 ●今までの介護の考え方が寝たきりをつくってきた ●寝たきりにならない、させない介護とするために <ul style="list-style-type: none"> ・ベッドから離れ生活の拡大がやる気を生み出す ●介護保険の活用でがんばりすぎない介護を実践 <ul style="list-style-type: none"> ・申請からサービス利用までの流れ ・レスパイトケア ・自立をうながす福祉用具の活用と環境整備 	保健師 看護師 介護福祉士 介護支援専門員 等
19:55～20:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

介護でストレスを溜めないために

介護の心構えと抱え込まない介護

～情報を活用し、皆で協力して介護を乗り切ろう～

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:15	<p><講義> ■介護の心構えと、 制度の活用</p>	<p>～いざ家族で介護が必要になったら、 どんなことが大変になるか、知っておこう～</p> <p>●知っておきたい介護の心構え ・想定と現実のギャップで起こる介護ストレス</p> <p>●介護ストレスをためない心構え ・無理をしない頑張りすぎない介護</p> <p>●介護の相談窓口とパートナー探し</p> <p>●ストレスとならないための専門家や制度を活用する時の心構え</p>	NPO 団体 介護専門職等
12:15～13:00	昼 食		
13:00～14:50	<p><講義・体験> ■皆で介護を乗り越えるために</p>	<p>●日々の生活の中に生きる喜びや楽しみを見出していく ・介護レクリエーションの考え方とは ・自宅で実践するために（周囲の力も活用する） 余暇だけでなく、生活時間も充実させよう</p> <p>●高齢者のこころと身体の変化を理解したうえで ・介護ストレスにならない接し方</p> <p>●自宅で実践できる介護レクの事例紹介 ・介護レクリエーションで生活意欲を ・介護負担を軽減するために</p>	レクリエーションの専門家 または NPO 団体 介護経験者等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	