

5月19日(土)

東京都

ストレス・睡眠コース

睡眠、足りてますか。
精神的なストレスに影響されていませんか？

「ココロを軽くする ストレス・睡眠コントロール」

～手に入れよう 快眠～



快眠を手に入れよう ストレス睡眠コントロール

■ ストレスを正しく理解して、ストレスとの賢い付き合い方を学びます。
また、ストレスが睡眠に与える影響を理解し、専門機関の活用法なども学びます。

- ストレスの正しい知識、物事のとらえ方、ストレスが与える心身への影響を学びます。
- ストレスと睡眠障害の関係、ぐっすり寝てすっきり起きる快眠の秘策を学びます。

講座の ポイント

日時

平成30年5月19日(土)

午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

参加費

無料

(昼食付、交通費は自己負担)

会場

東京洋服会館

3階「ジェントリーホール」

住所：東京都新宿区市谷八幡町13

アクセス：JR「市ヶ谷」駅より

徒歩3分

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	<講義> ■ストレスと上手に付き合っところの健康を	●ストレスの正しい理解とメカニズム ・ストレスとは何か ・ストレスの種類 ・ストレス発生の流れ ●ストレスの思考パターンに気付く ・ストレスがたまりやすい性格、タイプ、考え方の癖 ●ストレスが影響する心身の病気 ・心と体のSOSを早期に見出す ・ストレスによる睡眠障害 ・専門機関の活用のかた、考え方 ●ストレスとの賢い付き合い方	臨床心理士等
12:00～13:00	昼食		
13:00～14:50	<講義> ■あなたの「眠れない」の解決法をさぐる	～現代社会において、日本人の5人に1人が睡眠に何らかの問題を抱えている“ストレスと睡眠とは”～ ●ストレスが睡眠に悪影響を及ぼす理由 ●やってみよう「自律訓練法」 ●ストレスと睡眠障害の関係 ・睡眠障害とは ・タイプ別にみる睡眠に問題を持つ人 ・社会的ストレスとの関係 ・疲れているのに眠れないのはなぜ？ ・眠れない夜をなくすための「睡眠の新常識」 ●グッスリ眠る・スッキリ起きるための秘策	臨床心理士等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

5月26日(土)

大阪府

はじめての介護コース

初めての介護 「在宅介護と介護保険の使い方」

～介護のコツを身に付けて介護不安を解消～
身近な人に介護が必要になったとき



初めて迎える介護 事前の知識で介護不安を解消

講座の ポイント

■介護は突然訪れます。いざ必要になった時に備え、事前に知識を学んでおくことが大切です。介護を一人で抱え込まないために役立つ介護保険制度と、「寝たきり」にさせないための介護の考え方・介護方法を、体験実技を交えて学びます。

- 介護保険の概要と使い方、使えるサービス内容、介護費用について学びます。
- 残存機能を活かしベッドから離れた生活を送るために必要な介護方法を学びます。

日 時

平成30年5月26日(土)

午前10時～午後4時(受付9時30分開始)

参加費

無 料

(昼食付、交通費は自己負担)

会 場

大阪私学会館

3階「301・302・303」

住所：大阪府大阪市都島区網島町6-20

アクセス：JR東西線「大阪城北詰」駅

3号出口より徒歩2分

カリキュラム	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の活用 ・介護用品の活用で自立を促し介護負担を軽減 ●介護保険以外のサービス	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 ・「力まかせの介護」から自然な動きを利用した介護のコツを身に付けよう ・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 ≫ ・着替えて生活にメリハリを	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			

<申込先> 健保 鹿野
*事業所に勤務の方は、各事業所総務課または事務管理課まで

健保 担当者印	事業所 担当者印

介護・健康教室参加申込書

申込日平成 年 月 日

【参加希望コースの日付】 平成 年 月 日 ()	【開催地区名】 (参加希望する地域)
【参加希望コース名】 介護 ・ 健康	
【被保険者氏名】	【性別】 男 ・ 女 【年齢】 歳
【保険証記号】	【保険証番号】
【事業所名・部署名】	(連絡先) 内線
(フリガナ)	【性別】 男 ・ 女 【年齢】 歳
【参加者氏名1】	【被保険者との続柄】
(フリガナ)	【性別】 男 ・ 女 【年齢】 歳
【参加者氏名2】	【被保険者との続柄】
【参加者住所】 〒 -	【電話番号】 ()
【講師に聞きたいこと・質問事項など何でもお書き下さい。】 *事前に講師に伝え当日授業の中で回答してくれます。名前を出す事はありません。	
【介護教室を希望の方のみご記入下さい】 質問1 現在家族の中で介護をする側の人がありますか? はい ・ いいえ 質問2 現在親とは同居ですか、別居ですか? 同居 ・ 別居 質問3 (質問3は、「夜間コース」の場合、提供がありませんので記入は不要です。) 当日、地域別の「あなたの町の保健福祉サービス情報」を提供しています(参加者の住所分)。 別に、介護を受ける人の地域用も必要な方は下記に住所(丁目まで)を記入して下さい。 回答3	
【健康教室「糖尿病コース」を受講の方のみご記入下さい】 質問 糖尿病の状況について該当するものにチェックをつけて下さい 回答 <input type="checkbox"/> 健診では正常だが、関心がある <input type="checkbox"/> 健診で境界型または、糖尿病(疑い)を指摘された <input type="checkbox"/> 定期受診(検査)のみの経過観察 <input type="checkbox"/> 内服治療中 <input type="checkbox"/> インスリン治療中 <input type="checkbox"/> その他 ()	

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

- 参加確認及び参加決定通知をするため。
- 参加者名簿および教室で使用するネームプレートを作成するため。
- 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
- その他、「教室」運営を円滑にするため。

またこの情報は教室の運営団体である(財)総合健康推進財団に提供します。

【締切り】前日まで。(ただし会場の都合や人数が多い場合は受付できないこともありますのでご了承ください)

【キャンセル】受講日5日前営業日までに必ずご連絡下さい。

連絡が無い、または受講日5日前営業日を越えた場合は受講料を徴収します。

【開催中止】天候等の都合でやむを得ず中止になる場合は、前日のAM10時頃までに中止の連絡を致します。

【問合せ】フジクラ健康保険組合 鹿野 電話03-5606-1031(7-21-6773) FAX03-5606-1560(7-21-6859)

Eメール: setsuko.shikano@jp.fujikura.com