

8月24日（土）大阪
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？

睡眠とメンタルタフネス を整えよう

睡眠負債を解消しよう

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



講座のポイント

<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、思考パターン、ストレスが影響する心身の病気、メンタルタフネスを整える方法などを学びます。

<講 義> あなたの「眠れない」の解決法をさぐる

ストレスと睡眠障害の関係を学び、ぐっすり寝て、すっきり起きる秘策を紹介致します。

大阪地区参加者募集

日 時

2019年8月24日（土） 午前10時～午後3時（受付9時30分開始）

会 場

マイドームおおさか 8階「第1会議室＋第2会議室」

住所：大阪府大阪市中央区本町橋2-5 Osaka Metro 堺筋線「堺筋本町」
駅 12号出口より徒歩6分

注意事項など

実技はありませんので服装等の注意事項はありません。

	時 間	項 目	内 容	講 師	
カリキュラム	10:00~10:15	はじめに	●開講あいさつ		
	10:15~12:00	<講義> ■メンタルタフネス (ストレス耐性)を整え よう	●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を早期に発見する ・ストレスによる睡眠障害 ・専門機関の活用のかた、考え方 ●メンタルタフネス(ストレス耐性)を整える方法	臨床心理士等	
	12:00~13:00	昼 食			
	13:00~14:50	<講義> ■睡眠負債を解消しよう	~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”~ ●睡眠負債とは ●睡眠負債が体に及ぼす悪影響 ●睡眠負債の改善について ●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の問題を持つ人 ・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	

8月24日（土）東京
はじめての介護コース

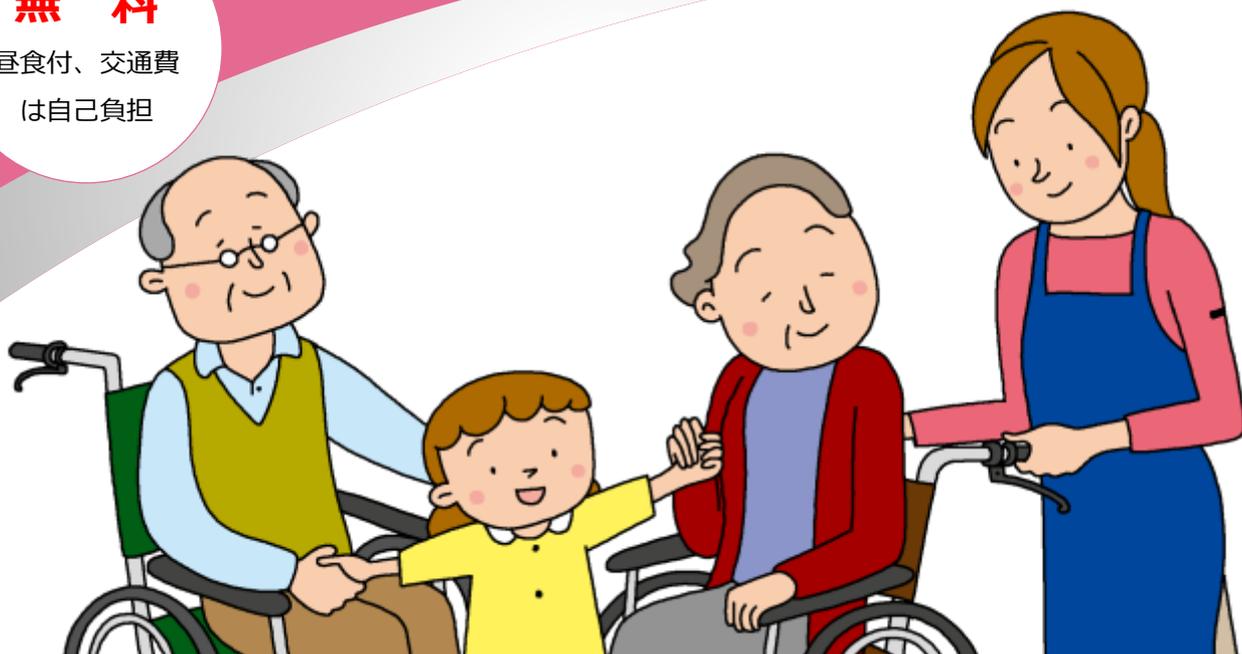
身近な人に介護が必要になったとき

在宅介護のイロハと 介護サービスの活用法

介護者・要介護者ともに安全・安楽な介護

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



講座のポイント

有楽町地区参加者募集

〈講義・体験実技〉 寝たきりをつくらない介護の考え方と実践

在宅介護の基本的な考え方とベッドから起き上がり、日常生活の拡大を図る介護法に重点をおいています。また、QOL（生活の質）を加味し自立に向けた介護、無理のない在宅介護をするために介護保険制度の基本的な活用法も学びます。

日 時

2019年8月24日（土）午前10時～午後4時（受付9時30分開始）

会 場

日本交通協会 9階「大会議室（A+B+C）」

住所：東京都千代田区丸の内3-4-1 東京メトロ有楽町線「有楽町」駅
D3出口直結

注意事項など

実技体験があるため、動きやすい服装・靴でご参加ください。特に女性の方は、スカートでの参加は避け、アクセサリーはなるべく身につけないようお願いします。

フジクラ健康保険組合

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) ●寝たきりをつくらぬ介護の視点 ・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> ・着替えで生活にメリハリを ●介護時の安全・安楽の留意点について	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	

介護と相続に向けた 準備学

相続まで見据えて家族で考えよう

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



相模原地区参加者募集

講座のポイント

<講 義> 介護ストレスへの心構えと制度の活用

想定と現実のギャップで起こる介護ストレスの回避に向けて介護者の心構え、相談窓口との対応法、介護保険制度の活用時の心構えなどを学びます。

<講師のプロフィール：株式会社コミュニケーター 代表取締役 横井 孝治氏 >

介護準備学(お金)コースも担当。2001年、印刷会社でコピーライターとして就業中、離れて暮らす両親の突然の介護生活が始まる。戸惑い手探り、独学で介護を行う中、介護ストレス、介護問題に強い関心、興味を持つようになる。現在は介護関連の複数のWebサービスを運営する傍ら、日本全国での講演活動、書籍などの執筆活動、テレビや新聞などのメディア活動を展開している

<講 義> 相続でもめないためにやるべき事

介護と相続との関係を理解し、介護準備に向けて、合わせて考えておきたい相続までイメージした介護準備を学びます。

日 時 2019年8月31日(土) 午前10時~午後3時(受付9時30分開始)

会 場 ソレイユさがみ 6F「セミナールーム1」
住所：神奈川県相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内
JR・京王線「橋本」駅北口駅前「イオン橋本店」6階

注意事項など

実技はありませんので服装等の注意事項はありません。

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> ■介護ストレスへの心構えと、制度の活用	~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~ ●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 ●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 ●介護の相談窓口 ●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	NPO団体 介護専門職 等
12:15~13:00	昼 食		
13:00~14:50	<講義> ■相続でもめないために やるべき事	~介護と相続は密接な関係、 もめないために一度は聞いて知っておこう~ ●実は介護からスタートする相続 ●認知症になったときに家族が出来る後見とは ・お金の管理と身体介護 ・成年後見制度の活用と実際 ●相続でもめる理由 ・事例から紹介 ・実態の解説 ●相続を争族にしないために ・事前にやっておきたい事 ・3つの特効薬 ●エンディングに向けて	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	

8月31日（土）名古屋
認知症介護コース

医療・介護・家族の立場から認知
症を考える

認知症の理解とケア

認知症の人がその人らしく生活できるように家族が
知っておきたいこと

無 料

昼食付、交通費
は自己負担



栄地区参加者募集

講座のポイント

<講 義> 認知症の誤解と偏見を解消 認知症専門医に聞く ～認知症治療の最前線～

認知症を起こす病気はいくつもあります。専門医より認知症の診断方法や最新の治療状況を伺い、適切な治療を受けるための患者側の知識を習得します。

<講 義> 認知症患者を支える生活とは！ 介護専門職の立場からより良く暮らす方法を学ぶ

認知症の進行ステージにより現れる主な症状を理解し介護者としての関わり方、双方にとって安心して暮らせる環境整備の時期、考え方などを学びます。また、徘徊行動に対する具体的対応法などについても学びます。生活を支える制度、相談窓口についても解説致します。

<体験談> 介護経験者がホンネで語る

いろいろな感情を抱えながら介護と向き合い、克服してきた介護経験者ならではの経験談をお話しします。

日 時

2019年8月31日（土） 午前10時～午後4時（受付9時30分開始）

会 場

愛知建設業会館 2階「大講習室」

住所：愛知県名古屋市中区栄3-28-21 地下鉄名城線「矢場町」駅
4番出口より徒歩2分

注意事項など

実技はありませんので服装などの注意事項はありません。

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> ■認知症の誤解と偏見を解消 ■認知症専門医に聞く ～ここまで進んだ認知症診断～	●認知症を正しく理解しよう ・認知症の正しい理解 ・認知症の種類とその特徴 ●認知症治療の最前線 ・ここまですすんだ認知症の原因の解明 ・最新版！認知症の種類と治療法	認知症に精通した医師
12:00~12:45	昼 食		
12:45~15:20	<講義> ■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	●考えてみよう！もし自分や身近な人が認知症になったら ●認知症の人の在宅生活の現状 ・認知症のステージに対する介護者の変化 ●昔の介護と現代の介護 ・拘束禁止・高齢者虐待防止法 ●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 ・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 ●これからの認知症ケアの在り方（本人本位のケア） ・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） ●生活を支える制度と利用できるサービス （地域の窓口：地域包括支援センター等紹介）	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。不安、葛藤、絶望などの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	

カリキュラム

<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 令和 年 月 日

【参加希望コースの日付】 令和 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方がいますか? 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