

オンライン版「介護・健康教室」のご案内

オンライン講座は、ふれあい健康事業推進協議会ホームページからID・パスワードを入力して視聴します。

(<https://www.fureai-k.com/index.php>)

希望の方は健保ホームページ「介護・健康教室」Excel版 オンライン版 介護・健康教室 参加申込書」をダウンロードし、入力後、Excel版で健保鹿野（事業所の方は事業所の窓口）までEメールでお送り下さい。またはFAX・紙でも結構です。

10日前後にID・パスワードをEメールでお知らせします。

教材も希望の方はID・パスワードと合わせて封書で郵送します。

視聴期間は視聴開始ボタンを押してから7日間何度でも視聴できます。

視聴時間はコースにより前編・後編とも1時間30分～2時間程度。

1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様もご覧いただけます。

コースは年度末までに全6コースの講座を掲載する予定です。

(申込締切) 毎週木曜日。ID・パスワードの連絡（封書の発送）は締切後10日前後。

(費用) 健保負担。

(注意) ID・パスワードは、申込毎、教室毎違います。

問合せ先：フジクラ健保 鹿野 tel: 03-5606-1031 (7-21-6773)
fax: 03-5606-1560 (7-21-6859)

mail : setsuko.shikano@jp.fujikura.com

フジクラ健康保険組合

介護のパターンと心構え、 大事なものを守るためのお金の話

あなたと親、どちらにも無理のない介護を行うために



講座のポイント

<前編> 介護の現状、心構え、主なサービスと費用

介護準備を考える際、その費用は必ず大きな心配となります。介護経験者の立場から、直面することが多い介護のパターンや、親・家族とのコミュニケーションの重要性、介護保険サービスを活用するポイントをわかりやすく伝えます。

<後編> 知らないと損する「介護のお金」の話

親のお金の話は1日でも早く知ることが大事。そのうえで、親のお金をどうやって守るのか、介護費用をどのように工面するのか。無理のない介護のための頼れる制度・サービスをくわしく解説します。

【講師プロフィール】 横井 孝治 氏 (株式会社コミュニケーター 代表取締役)

離れて暮らしていた両親が2001年に要介護となったのをきっかけに、介護問題に対して強い関心を持つようになる。現在は、介護関連の複数のWebサービスを運営するかたわら、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、雑誌などのメディア活動を展開。

■ 「介護のパターンと心構え、大事なものをを守るためのお金の話」 オンライン版 カリキュラム

<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px;">【前編】</div> 介護の現状、心構え、 主なサービスと費用 〔1時間32分〕		<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px;">【後編】</div> 知らないと損する 「介護のお金」の話 〔1時間30分〕	
数字で見る介護の現状	要介護状態になる原因1位は「認知症」 介護期間の平均は14～15年 介護にかけられる費用を考えよう	数字で見る介護費用の意識	介護のお金についての意識調査 親のお金の話は1日でも早く知ろう
介護のパターンとコミュニケーションの重要性	介護のパターンは8種類 今すぐやるべき介護の準備は「会話」 1分間の電話が家族の会話を蘇らせる 知っておきたい親の日常生活や考え方 介護の方向性を決める5つのステップ 「親と自分と自分の子」の3世代で考える	親のお金の守り方 5選	代理人カード 日常生活自立支援事業 成年後見制度（任意） 家族信託 成年後見制度（法定）
在宅で利用できる介護保険サービスと費用	困ったときは地域包括支援センターへ 在宅で利用できる介護保険サービス 介護費用かんたんシミュレーション	介護費用の準備方法 7選	民間介護保険（自分） 民間介護保険（親） リバースモーゲージ リースバック 年金担保融資・生活福祉資金・生活保護
主な介護施設・老人ホームと費用	施設介護の費用の目安 主な介護施設・老人ホーム	介護費用を軽減する各種制度	障害者控除対象者認定 各種制度の申請ステップ

介護ストレスを溜めないための 心構えと制度の活用

介護家族として、知っておきたい5つのポイント



講座のポイント

<前編> 介護の現状、心構え、主なサービスと費用

想定と現実のギャップで起こる介護ストレスの数々。自分も親も無理しない介護にするための実践的な知識・テクニック、相談窓口やパートナー探しのコツ、介護保険をはじめとする様々な制度の活用法を学びます。

<後編> 専門家との付き合い方、認知症の基礎知識と対応

いざ介護が必要となった時に頼れるケアマネジャー・医師・ヘルパー。その付き合い方のポイントをわかりやすく解説するとともに、要介護となる原因の第一位である認知症の基礎知識とストレスをためない接し方を伝授します。

【講師プロフィール】横井 孝治 氏 (株式会社コミュニケーター 代表取締役)

離れて暮らしていた両親が2001年に要介護となったのをきっかけに、介護問題に対して強い関心を持つようになる。現在は、介護関連の複数のWebサービスを運営するかたわら、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、雑誌などのメディア活動を展開。

■ 「介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用」オンライン版カリキュラム

<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px;">【前編】</div> 介護の現状、心構え、 主なサービスと費用 〔1時間55分〕		<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px;">【後編】</div> 専門家との付き合い方、 認知症の基礎知識と対応 〔1時間10分〕	
<p>ポイント1 ストレスを ためないための 心構え</p> <p>ポイント2 介護の相談窓口と パートナー探し</p> <p>ポイント3 制度を賢く使いこ なそう</p>	<p>想定と現実のギャップで起こる介護ストレス 無理をしない&無理をさせない介護とは 介護記録をつけて状況を客観的に見よう 介護家族の情報管理ツール「おやろぐ」 在宅介護「ほほえみ連絡ノート」</p> <p>介護の悩みは一人で抱え込まない 「困った」は地域包括支援センターへ 地域包括支援センターの賢い使い方 ケアマネジャーの選び方・変更方法 家族会の見つけ方</p> <p>情報収集と制度の活用でワンセット 総合事業&介護保険の情報入手先 会社制度の情報入手先 成年後見制度の情報入手先</p>	<p>ポイント4 専門家との 付き合いで起きる トラブル</p> <p>ポイント5 認知症介護の ストレスを減らす ために その1</p> <p>まとめ</p>	<p>ケアマネジャー&ホームヘルパー& ドクターの困った「あるある」 最終的な意志決定は自分自身で</p> <p>認知症の中核症状と周辺症状 認知症の予防と治療 嫌がる親を受診させるには 家族がたどる4つの心理ステップ</p> <p>認知症の人とのコミュニケーション術 認知症に対応した施設 認知症について知っておきたいサイト</p> <p>良い介護には介護者のゆとりが必要 利用できるものはすべて利用しよう</p>