

3月4日 大阪

医療・介護・家族の立場から認知症を考える

ここまで進んだ 認知症の診断法と対処法

～認知症の人と家族のために知っておきたいこと～



講座の
ポイント

● **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。

● **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**

認知症の進行ステージを知り病気の理解と介護者としての関わり方、家族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、生活を支える制度、相談窓口についても解説致します。

● **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、克服してきた認知症介護経験者の経験談をお聞きいただけます。

日時

平成29年3月4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

マイドームおおさか

8階「第一・二会議室」

住所: 大阪府大阪市中央区本町橋2-5

アクセス: 地下鉄堺筋線「堺筋本町」駅

12番出口から 徒歩6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> ■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 ・認知症の特徴と典型的症状 ●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！認知症のタイプと治療法	認知症に精通した医師
12:15～12:45	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！もし身内が認知症と言われたら ●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	■介護経験者がホッペで語るコーナー	●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いただきます	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

3月4日 東京

誰もが介護と向き合う時代に
備えておきたい知識を集結

転ばぬ先の介護準備学

～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？～



講座の
ポイント

●破綻しないための介護のポイント ～制度、費用、心構え～

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。介護の心がまえ、介護の期間と費用、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づくりなど介護経験者の立場から解説します。

●いざ介護になった時を考えて！

自身の人生設計も考えた上で、年金、保険、貯蓄でどのような介護をするのかを考えます。

日時

平成29年3月4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

ドイツ文化会館
1階「OAGホール」
住所:東京都港区赤坂7-5-56
アクセス:東京メトロ銀座線「青山一丁目」駅
4(北)出口より 徒歩7分
12番出口から 徒歩6分

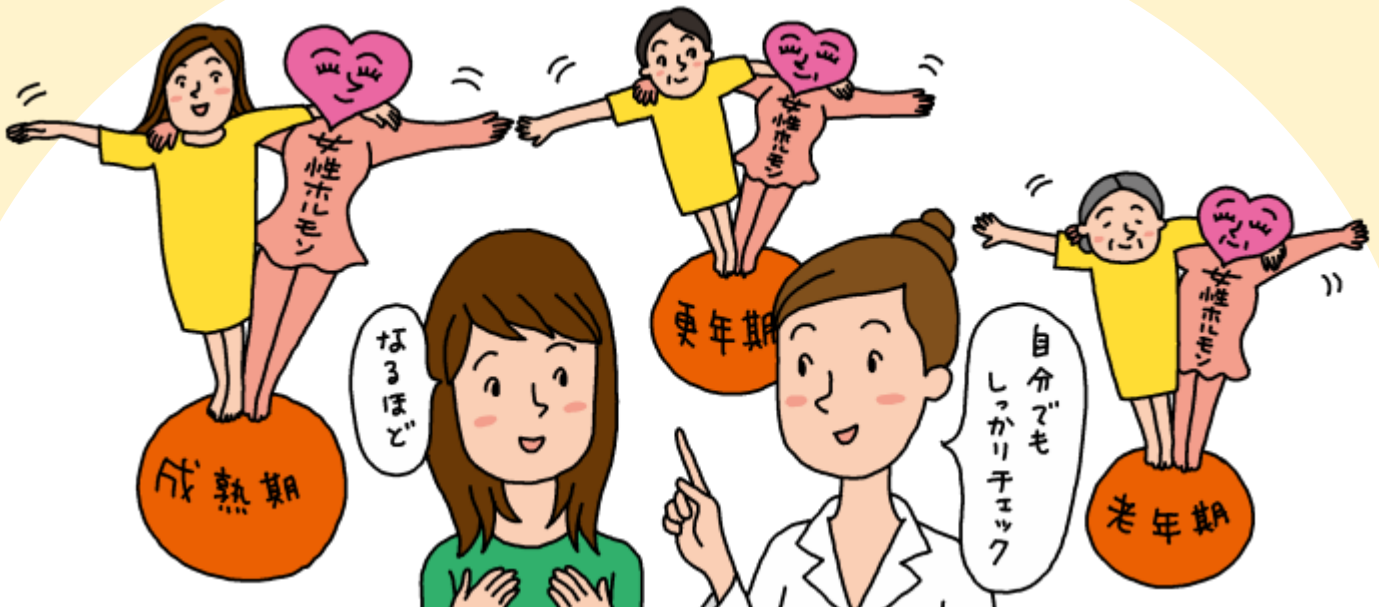
時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:15	<講義> ■破綻しないための介護のポイント～制度、費用、心構え～	～いざ家族で介護が必要になったら？～ 介護の準備を考える際、その費用は必ず大きな心配となります。またサービスを活用するポイントや、一人で抱え込まない介護体制をつくるポイントを解説します。 ●要介護の原因と期間・費用 ●介護のパターンと心構え ●介護が始まる時 緊急入院時から考えておきたい「どこで介護」するか？ 【介護場所を決める5つの要因】 ●介護の相談窓口の活用法 ●介護保険で活用できるサービス ・介護支援専門員と立てるケアプランと自己負担 ●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	<講義> ■いざ介護になった時を考えて！	●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	

3月11日 横浜

女医に聞く現代女性のライフサイクル
の変化に伴うからだの変化

私らしさを応援！ ウィメンズヘルスセミナー

～身に付けよう！乳がん自己チェックトレーニング～



講座の
ポイント

●講義・演習 女医に聞く「女性のライフサイクルとからだの変化」
乳がん自己チェック法

女性ホルモンとライフサイクルごとの身体の変化、ホルモンケア、働く女性のメンタルヘルス、がんの現状と乳がん自己チェックの実技演習を行います。

●体験学習 リラクゼーション

専用測定器で、現在の肌年齢が測定ができます。アロマケア、スパイスセラピー、リフレクソロジーなどの体験学習を通じてリラクゼーション手法を習得していただけます。なお、この体験学習の内容は会場ごとに異なります。下記予定をご確認ください。

日時

平成29年3月11日(土)
午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

会場

ワークピア横浜
3階「かもめ・やまゆり」
住所:神奈川県横浜市中区山下町24-1
アクセス:みなとみらい線「日本大通り」駅
3番出口より徒歩5分

参加費

無料 (昼食付、交通費は自己負担)

●ご参加に当たって

<リフレクソロジー> 膝下のマッサージを行いますので素足になっていただきます。膝下まで裾がまくりやすい服装でお越しいただき、バスタオル1枚(もしくはフェイスタオル2枚)をご持参ください。

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> ■女医に聞く 「女性のライフサイクルとからだの変化」 <実技演習> ■がん検診のすすめ	～「女性ホルモン」を知ること 人生を楽しく、キレイを磨く～ ●女性のライフサイクルと女性ホルモン ・成熟期・更年期・老年期における身体の変化と悩み ●女性のためのホルモンケア ・一生を通じて影響をうける女性ホルモン ●働く女性のメンタルヘルス ●子宮頸がん・体がん・乳がんの現状 ・がん検診のすすめ ・乳がん自己チェックトレーニング ●質疑応答	女性医師
12:15～13:15	昼食		
13:15～14:55	<体験学習> ■リラクゼーション	●あなたの肌年齢は何歳？ 「肌年齢」を測定しよう！ ※一例 ●リラクسدリンクで‘ホルモンバランス’を整える 「リラクスティーの作り方と試飲」 ・ドライハーブを使う美味しい作り方など ●まとめ	アロマセラピスト等
14:55～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

カリキュラム

※リラクゼーション体験学習については、「スパイスセラピー」を実施します。

<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