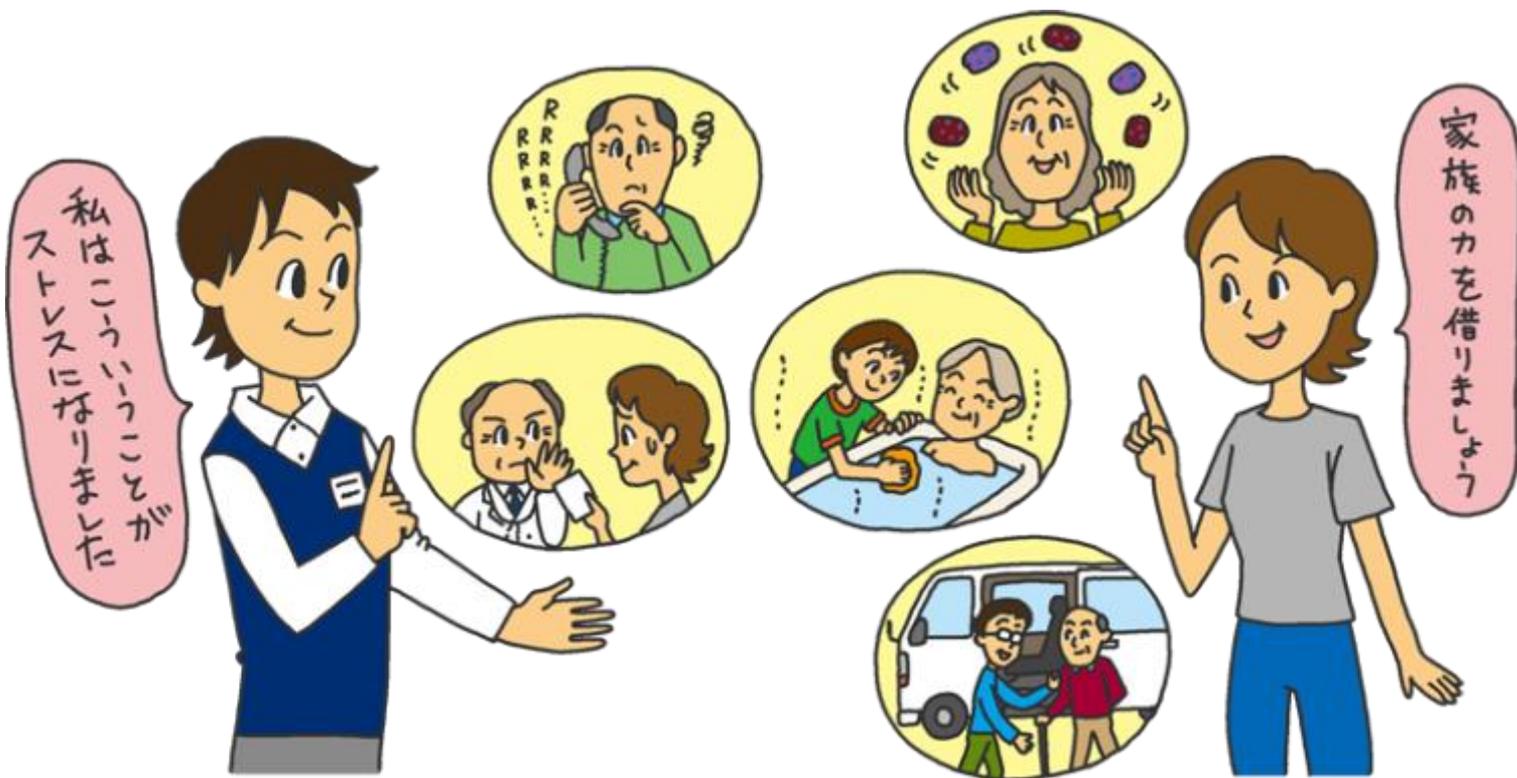


東京市ヶ谷  
5月20日(土)

# 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～



介護ストレスを溜めないために、情報を活用し協力体制で乗り切ろう

■介護への心構えと活用できる制度を学びストレスを溜めない介護法について介護レクリエーションの要素も含んだコースです。

- 想定と現実とのギャップから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、制度の活用時の心構えなどを学びます。
- 高齢者の心とからだの変化を理解し、接し方の工夫、自宅で実践できる介護レクリエーションを体験実技で学びます。

講座の  
ポイント

日時

平成29年5月20日(土)

午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

会場

東京洋服会館

3階「ジェントリーホール」

住所：東京都新宿区市ヶ谷八幡町13

アクセス：JR「市ヶ谷」駅より

徒歩3分

参加費

無料

(昼食付、交通費は自己負担)

	時間	項目	内容	講師	
カリキニウム	10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ		
	10:15～12:15	<講義> ■介護の心構えと、 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 ●介護の相談窓口とパートナー探し ●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	介護アドバイザー 横井孝治氏	
	12:15～13:00	昼食			
	13:00～14:50	<講義> ■皆で介護を乗り越えるために	～介護レクリエーションとは～  ●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余暇だけでなく、生活時間も充実させよう ●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 ●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	介護レクリエーションの専門家等	
	14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入		

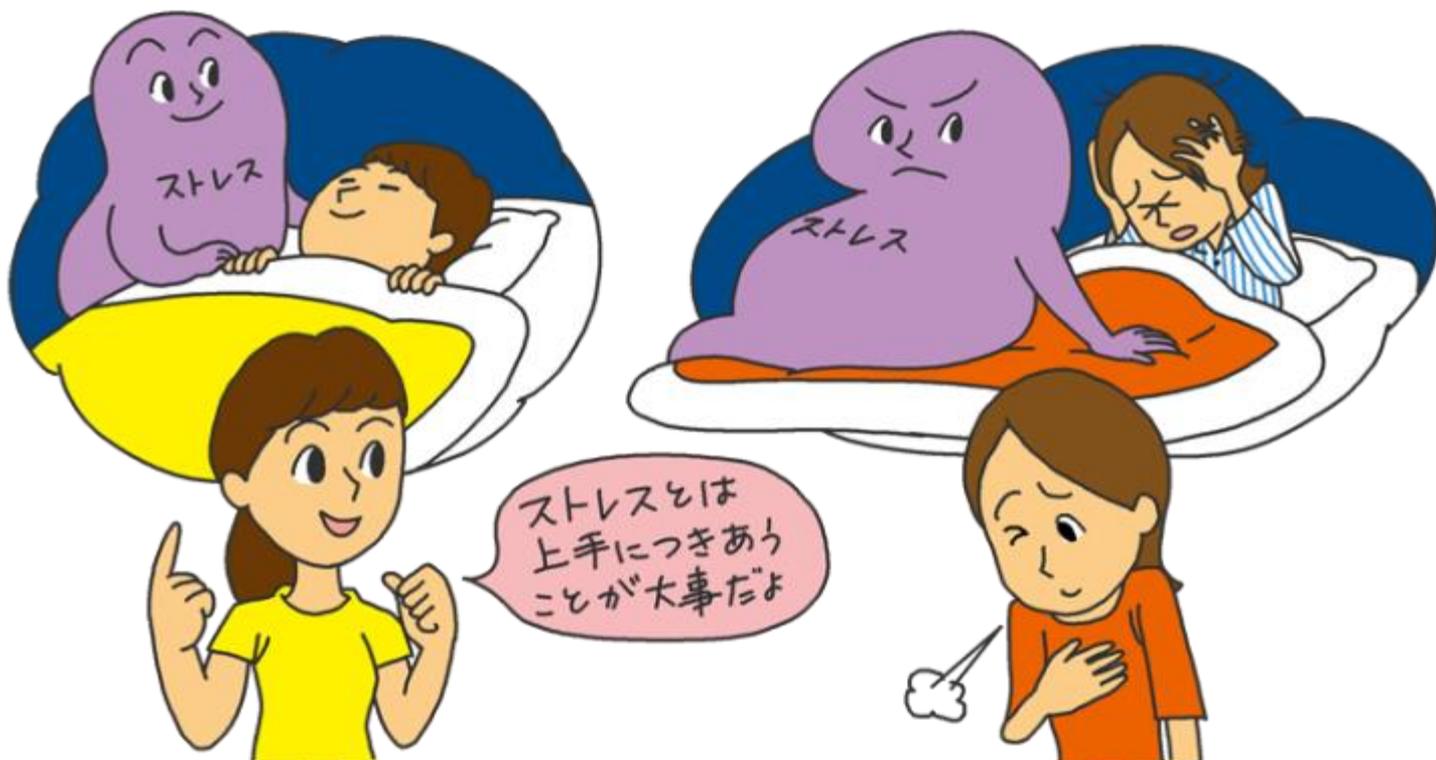
精神的なストレスが睡眠に影響を与えていませんか？

大阪城近郊

5月20日(土)

# ココロを軽くする ストレス・睡眠コントロール

～快眠を手に入れよう ストレス睡眠コントロール～



## 快眠を手に入れよう ストレス睡眠コントロール

### 講座の ポイント

- ストレスを正しく理解し、ストレスとの賢い付き合い方、睡眠に対する影響、専門機関の活用などを学びます。
- 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、賢い付き合い方などを学びます。
- 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快眠の秘策を学びます。

日時

平成29年5月20日(土)

午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

会場

大阪府私学会館

3階「302・303」

住所：大阪市都島区綱島町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

参加費

無料

(昼食付、交通費は自己負担)

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を早期に発見する ・ストレスによる睡眠障害 ・専門機関の活用のしかた、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」の解決方法をさぐる	～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「自立訓練法」 ●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	

<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