

神奈川県  
9月8日(土)

## 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

# 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～



### 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9月8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

**サン・エールさがみはら**

2階「第一研修室」

住所：神奈川県相模原市緑区西橋本  
5-4-20

アクセス：JR横浜線・JR相模線・京王線  
「橋本」駅南口より徒歩10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			

# 「認知症の症状とその対応」

～身近な人が認知症になる前に知っておきたい認知症～



認知症の方がその人らしく暮らし続けるために

■ 家族が認知症になった時に、どのように接することが望ましいのか。認知症の方はどう感じているのか。また、地域で支える制度とサービスなどの知識も、介護の専門家から話をお聞きします。

- 認知症の正しい理解と、認知症ケアの在り方を学びます。
- 生活を支える制度とサービスを学びます。

## 講座の ポイント

日時

平成30年9月12日（水）  
午後6時30分～午後8時（受付午後6時開始）

会場

AP大阪梅田茶屋町

8階「F+G」

住所：大阪府大阪市北区茶屋町1-27

アクセス：阪急電車「梅田」駅  
2F中央改札口より徒歩1分

参加費

**無 料**  
(交通費は自己負担)

時間	項目	内容	講師
18:30～18:40	はじめに	●開講あいさつ	
18:40～19:55	<講義> ■認知症の理解  ■認知症の方がその人らしく暮らし続けるために	●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 ●考えてみよう！もし自分や身内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 ・進行に合わせたサービスの利用法 ●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・快適を考える ・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) ・民間のサービス	看護師 介護支援専門員等
19:55～20:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

東京港区  
9月29日(土)

## エクササイズコース

自分の身体を測定、貴方の健康年齢は何歳？

# 「試してみたい 簡単ダイエット」

～体脂肪を減らして若さと健康維持を～



### 無理なく続けられる 成功するダイエットの秘訣教えます

■測定機器を利用して自身のカラダ年齢を知ることから始めます。健康づくりに欠かせない食事と運動の両面から、“がんばらないダイエット成功術”を実技を交えて学びます。

- 血管年齢、脳年齢、骨の健康度、体脂肪など専用機器を使ってセルフチェックを行います。
- 健康なカラダを目指して、食事や運動の取り組みやすいダイエット方法を紹介します。

### 講座の ポイント

日時

平成30年9月29日(土)

午前10時～午後3時30分(受付9時30分開始)

会場

専売ビル

8階「専売ホール」

住所：東京都港区芝5-26-30

アクセス：JR山手線・京浜東北線「田町」駅三田方面口徒歩5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	
10:15～11:15	<測定> ■自分のからだ年齢を測ってみよう	●測定にあたっての事前案内 ●測定機器によるセルフチェック コーナー1：血管年齢測定 コーナー2：体脂肪率測定 コーナー3：メタボリックメジャーによる腹囲測定 コーナー4：脳年齢測定 コーナー5：骨WAVE(骨の健康状態チェック)	進行員
11:15～12:00	<実習> ■がんばらない ダイエット成功作戦Ⅰ ～ラクラク改善編～	●測って簡単!「測るだけダイエット」 ・朝晩の体重差を利用してダイエット ・体重計の活用方法と記録の付け方 ・成功に導くための5つのポイント	保健師 看護師 管理栄養士等
12:00～12:45	昼食		
12:45～13:55	<実習> ■がんばらない ダイエット成功作戦Ⅱ ～食事編～	●自分に合った食事改善を選択しよう 「100kcalダイエット」 ・無理なく取り組めるカードを選ぼう ・日々の達成感が楽しみを倍増 ・やってみよう100kcalダイエット	保健師 看護師 管理栄養士等
13:55～15:20	<実習> ■がんばらない ダイエット成功作戦Ⅲ ～運動編～	●サーキット運動から取り組もう ・サーキット運動とは? ・自分にあった運動を考えよう ・運動前にストレッチ ●全員でサーキット運動を体験してみよう ・たった5分で誰でもできるサーキット運動 ・確実に結果がでることで、3日坊主にしない	健康運動指導士等
15:20～15:30	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

兵庫県  
9月29日(土)

## 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9月29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

姫路・西はりま  
地場産業センター  
6階「601会議室」

住所：兵庫県姫路市南駅前町123番  
アクセス：JR「姫路」駅より徒歩3分

	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		
	10:15～12:00	<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		



<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