

身近な人に介護が必要になったとき困らない

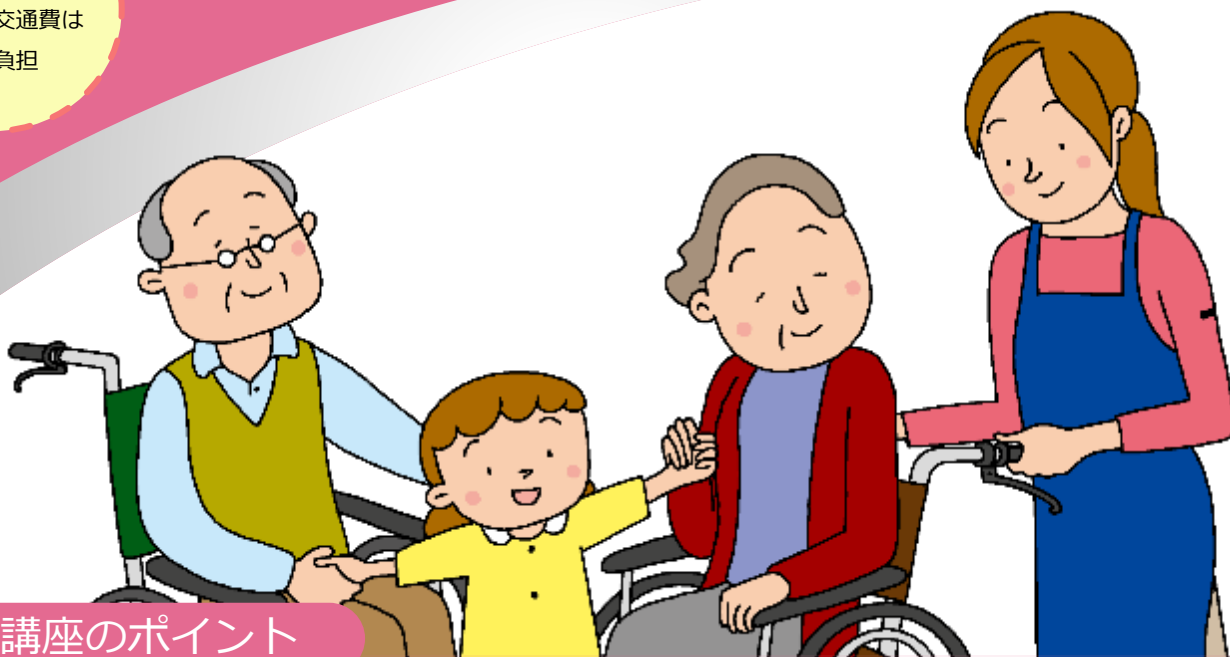
初めての  
介護コース

# 「介護保険と介護技術 の基本を習得」

～介護の基本を身に付けて介護不安を解消～

無料

昼食付、交通費は  
自己負担



## 講座のポイント

### 初めて迎える介護 事前の知識で介護不安を解消

- 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と介護技術を、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。
- 残存機能を活かして、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。

開催にあたって

新型コロナウイルスをはじめとする感染症予防対策および拡大防止のため、参加人数の制限、受付時の検温・アルコール消毒、研修中のマスク着用、など必要な対策を行ったうえで教室を実施いたします。ご理解ご協力をお願いいたします。

日時

2024年1月27日（土）午前10時00分～午後3時00分（受付9:30時開始）

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番地 JR「市ヶ谷」駅より徒歩3分

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いたします。

時間	項目	内容	講師
10:00～ 10:10	はじめに	・開講のあいさつ	
10:10～ 12:00	<p>&lt;講義&gt; ■寝たきりをつくら ない介護の考え方</p> <p>&lt;講義&gt; ■知って得する介護 保険の活用方法</p>	<p>介護のスペシャリストが教える介護保険の活用と 介護 ～大切な人、後悔しないための介護の考え方～ (介護ストレス回避に向けての考え方)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●寝たきりをつくらない介護の視点 <ul style="list-style-type: none"> <li>・古い介護観から新しい介護観へ</li> </ul> </li> <li>●失敗しない介護相談窓口の活用方法 <ul style="list-style-type: none"> <li>・知っておきたい相談前・相談時のポイント</li> </ul> </li> <li>●介護保険制度の活用で新しい介護観を実践する</li> <li>●介護保険活用方法 <ul style="list-style-type: none"> <li>・申請の手順</li> <li>・利用できるサービス</li> </ul> </li> </ul>	看護師 保健師 介護福祉士等
12:00～ 13:00	昼 食		
13:00～ 14:50	<p>&lt;講義&gt; ■高齢者を元気に する介護法</p> <p>&lt;体験実技&gt; ■自立を促す在宅 介護の実践</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高齢者を元気にする介護方法の考え方と実践 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベッドから離れることの意義</li> <li>・自然な動きを利用した、無理をしない介護技術</li> <li>・残存機能を活用した介護</li> <li>・介護用品の活用で自立を促し介護の負担を軽減</li> </ul> </li> </ul> <p>《起き上がり》 ・1日のスタートは起き上がりから</p> <p>《着替え》 ・着替えて生活にメリハリを</p> <p>《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</p>	理学療法士 作業療法士 看護師 保健師 介護福祉士等
14:50～ 15:00	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・閉講のあいさつ</li> <li>・アンケート記入</li> </ul>	