

# ふれあい健康事業推進協議会 平成 29 年度 介護健康対策事業 実施内容

コース	カリキュラム・時間	講義内容	
健康対策系事業（健康教室）	糖尿病予防コース	<p>血糖値測定型！ 糖尿病予防教室</p> <p>&lt;10:00～15:00&gt;</p>	<p>～国民病ともいえる糖尿病の知識をあなたの血糖値の変化から再認識～</p> <p>■一日のある一定の時間毎に血糖値を測定し、食事と運動がもたらす身体への影響を分かりやすく解説し、糖尿病という病気を再確認し、その予防に役立てます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病の診断基準を学び、自己血糖値から糖尿病のリスクを確認します。</li> <li>●食事前後、運動後に血糖値を測定し、自身の血糖値変化を見える化します。</li> <li>●測定値から改善点を探り、効果的な取り組みを学びます。</li> </ul>
	ストレス・睡眠コース	<p>ココロを軽くする ストレス・ 睡眠コントロール</p> <p>&lt;10:00～15:00&gt;</p>	<p>～快眠を手に入れよう ストレス睡眠コントロール～</p> <p>■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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●うつ病の原因ともなるストレスについて、その正しい知識を学びます。</li> <li>●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。</li> </ul>
	女性健康コース	<p>自分の健康をプロデュース！ ウィメンズ ヘルスセミナー</p> <p>&lt;10:00～15:00&gt;</p>	<p>～女医と一緒に考える 女性の健康課題の克服に向けて～</p> <p>■女性のライフスタイルが大きく変化している現在、女性のメンタルヘルスや女性特有の健康管理は早めの対策が大切です。経験豊富な女医と学び、リラクゼーションの体験学習も行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●女性のライフステージごとの健康課題や女性ホルモンの変化を学びます。</li> <li>●女性のがん対策、乳がん自己触診法について学びます。</li> <li>●専用機器を使って肌年齢測定、ホルモンバランスを整える「リラックスティー」をお楽しみいただきます。</li> </ul> <p><b>【特集】乳がん触診モデルで触診による乳がんの発見が体験できます。</b></p> <p>※ご注意</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご参加は女性の方に限ります。（講師・スタッフ全員女性です。）</li> <li>・リラクゼーション体験学習は会場によって、「アロマケア」「リフレクソロジー」新たに「薬膳」のいずれかを実施致します。会場によってテーマが異なりますので、協議会HP等でご確認ください。</li> </ul>
	エクササイズコース	<p>継続できる お気軽ダイエット</p> <p>&lt;10:00～15:30&gt;</p>	<p>～無理なく続けられる ダイエット成功の秘訣教えます～</p> <p>■測定機器で自身のカラダ年齢を知ることから始めます。健康に欠かせない食事・運動の両面から、無理なく続けられるダイエット成功術を実技を交えて学びます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●血管年齢、脳年齢、骨の健康度チェック、体脂肪など専用機器を使ってセルフチェックをしていただきます。</li> <li>●健康なカラダを目指し食生活や運動習慣において、取り組みやすいダイエット方法の紹介を致します。</li> </ul> <p>*簡単な運動実技を行います。動きやすい服装でご参加ください。</p>
	健康寿命コース	<p>病気のリスク評価から 目指そう健康リッチ</p> <p>&lt;10:00～15:00&gt;</p>	<p>～NIPPON DATA 調査を活かす健康寿命戦略～</p> <p>■現在の自身の健診結果から将来起こりうる疾病リスクについて確認します。健康寿命の延伸には循環器疾患の予防とロコモ（運動器障害）予防は必須です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●健診結果と循環器疾患発症リスクの調査結果から病気のリスクを評価し予防法を学びます。</li> <li>●簡易な筋肉量の測定やロコモチェックから予防に向けた運動を身に付けます。</li> </ul> <p>*健診結果をご持参いただき、動きやすい服装でご参加ください。</p>
新規	エクササイズ（夜間）コース	<p><b>【夜間コース】</b></p> <p>プロに学ぶ 効果的なストレッチ</p> <p>&lt;18:30～20:00&gt;</p>	<p>～エクササイズの定着に向けて、動きたくなるカラダに挑戦～</p> <p>■エクササイズは行いたいけど中々・・・と躊躇している方、仕事帰りに筋肉をほぐし、癒しの感があり効果を感じるストレッチから入ってみるのは如何でしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●エクササイズの種類と効果を学び、中でもストレッチがカラダに与える影響をプロより学び効果を体験するコースです。肩こり腰痛解消ストレッチ等を体験して楽しく動きたくなるカラダづくりを目指します。</li> </ul> <p>*簡単な運動実技を行います。動きやすい服装でご参加ください。</p>

- ・カリキュラム内容は会場によって一部変更になる場合がございます。参加前にご確認ください。
- ・次ページに介護教室の紹介がございます。

コース		カリキュラム・時間	講義内容
介護対策系事業（介護教室）	介護基礎実践 コース	初めての介護 「在宅介護の 基礎知識と実践」  <10:00～16:00>	～家族で初めて介護を担う人のために～ ■突然の介護には事前に知識があるのとないのでは大違いです。 「寝たきり」の介護としないための基礎的な介護の考え方、介助法、介護保険制度の活用について体験実技を通して学びます。 ●「寝たきりをつくらない」という介護観を基に、残存機能を活かしてベッドから離れ生活を拡大していく介護方法を実践を交えて学びます。 ●介護保険制度の使い方、サービス、費用について学びます。
	認知症介護 コース	「認知症の診断と 介護の実際」  <10:00～16:00>	～医療・介護・家族の立場から認知症を考える～ ■専門医より認知症の理解と治療の最前線について講話します。さらに、介護の立場から認知症の方やその家族の接し方、また、介護経験者の体験談も交えて学びます。 (実技指導はありません。) ●認知症の正しい理解と、家族における認知症ケアの在り方を学びます。 ●認知症介護経験者を講師として迎え、経験談を語ります。
	施設見学 コース	「介護保険と老後の 住まい（特養）見学」  <10:00～16:00>	～住まいからみた介護保険サービスの種類と施設見学～ ■高齢者の住まいからみた介護サービス内容を理解し、高齢期の住まいを選ぶポイントを学びます。その上で特別養護老人ホーム等の施設を見学します。 (実技指導はありません、午後から実際に施設へ伺い、現場見学します。) ●専門職より介護保険を学び、身体、経済状況に応じた高齢期の住まいを選択するポイント等を学びます。 ●実際に特別養護老人ホーム等へ訪問し、施設職員の話聞き、自身の目で施設の生活について認識を深めていただきます。
	介護準備学（お金） コース	「突然の介護に備える 介護準備学」  <10:00～15:00>	～いざ家族で介護が必要になったら相談窓口、介護の費用は知っていますか？～ ■家族で介護が必要になる前にその心構えや、費用、生活、仕事との両立、使える行政サービスなど今考えておくべきことを多方面から学びます。 ●介護に関する相談窓口、相談のしかた、在宅介護または施設介護を選択する場合の介護費用の面からも考えます。 ●介護生活になっても自身の人生設計を考える上で、計画的な貯蓄方法、その資金でどのような介護をするのかを考えます。
	介護準備学（ストレス） コース	「介護の心構えと 抱え込まない介護」  <10:00～15:00>	～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を交えたコースです。 ●想定と現実のギャップで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。 ●介護レクリエーションの事例を紹介し、その要素を取り入れてストレスを溜めない接し方について実践を交えて学んでいただきます。
新規	介護基礎 夜間 コース	【夜間コース】 介護はこう考える 「在宅介護の基礎知識」  <18:30～20:00>	～一人で抱え込み寝たきり・寝かせきりの介護としないために～ ■高齢者介護においては行き当たりばったりの介護では廃用症候群が進みやすく安易に「寝たきり」になってしまいます。高齢者を元気にする在宅介護の考え方を基礎から学びます。 ●日中はベッドから離れる生活を基本とし、自立を促す福祉用具の活用や環境整備、家族介護者へのレスパイトケアの必要性、介護保険の活用などを学びます。