

健康・介護教室を
オンラインで受講！

2024年度
改訂！
介護準備学
(ストレス)
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
介護の負担を軽くする知識と知恵が満載

改訂 介護ストレスを溜めない ための心構えと制度の活用

介護家族として、知っておきたい基礎知識

無料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります



講座のポイント

<前編> 介護の現状、心構え、主なサービスと費用

想定と現実のギャップで起こる介護ストレスの数々。自分も親も無理しない介護にするための実践的な知識・テクニック、相談窓口やパートナー探しのコツ、介護保険をはじめとする様々な制度の活用法を学びます。

<後編> 専門家との付き合い方、認知症の基礎知識と対応

いざ介護が必要となった時に頼れるケアマネジャー・医師・ヘルパー。その付き合い方のポイントをわかりやすく解説するとともに、要介護となる原因の第一位である認知症の基礎知識とストレスをためない接し方を伝授します。

【講師プロフィール】 横井 孝治 氏 (株式会社コミュニケーター 代表取締役)

離れて暮らしていた両親が2001年に要介護となったのをきっかけに、介護問題に対して強い関心を持つようになる。現在は、介護関連の複数のWebサービスを運営するかたわら、日本全国での講演活動、書籍などの執筆活動、テレビや新聞、雑誌などのメディア活動を展開。

■「改訂 介護準備学（ストレス）」コース オンライン型 カリキュラム

【前編】 介護の現実、方向性、無理しない介護 2部構成 [45分×2部]		【後編】 専門家との付き合い方、 認知症の基礎知識と対応 2部構成 [45分×2部]	
<ul style="list-style-type: none"> ・想定と現実のギャップが介護ストレスに繋がる ・介護の方向性を決める5つのステップ ・介護は3世代で考えよう ・介護を「見える化」しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・想定と現実のギャップが介護ストレスに繋がる ・介護の方向性を決める5つのステップ ・介護は3世代で考えよう ・介護記録をつけて状況を客観的に見よう ・おやろぐ ①「介護日記」・おやろぐ ②「介護スケジュール」・おやろぐ ③「お金の記録」・在宅用介護記録ノート 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護の相談窓口① ・介護の相談窓口② ・その他の相談窓口 ・認知症は、どんな病気なのか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護の「困った」は、地域包括支援センターへ ・地域包括支援センターの賢い使い方～相談時と相談前 ・在宅介護のパートナー、ケアマネジャー ・ケアマネジャーの選び方 ・家族会・認知症の人と家族の会 ・安心介護 ・主な認知症の種類 ・認知症の主な症状
<ul style="list-style-type: none"> ・家族が無理をする介護は長続きしない ・「無理をしない介護」を実現するための3つのポイント ・「無理をさせない介護」を実現するための2つのポイント 	<ul style="list-style-type: none"> ・無理をしない介護 ・無理をさせない介護 	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症の予防と治療 ・認知症の人との付き合い方 <p>認知症参考サイト・参考動画・まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症の予防・認知症の治療 ・認知症の人を病院に連れて行くためのポイント ・感情のポイント制 ・認知症の人とのコミュニケーション術

応募要項

【申込対象】	シチズン健康保険組合加入者（被保険者及びその家族）
【申込方法】	オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。下記の参加申込書に必要事項を記入の上、社内便またはFAX、郵送等で下記までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保担当者経由でお送りいたします。
【申込・問合せ】	シチズン健康保険組合 住所：〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12 TEL：042-468-4521 FAX：042-468-4653

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただけますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境をご利用ください。

<切り取り線>

オンライン型 介護教室 申込書：「改訂 介護準備学（ストレス）」コース

被保険者氏名		性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
参加者住所	〒 -				
	電話 ()				
Eメール アドレス					

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である

(公財) 総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合