

健康・介護教室を
オンラインで受講！

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

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5つのポイント

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。

■「介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用」オンライン版カリキュラム

| 【前編】 介護の現状、心構え、 主なサービスと費用〔1時間55分〕 | | 【後編】 専門家との付き合い方、 認知症の基礎知識と対応〔1時間10分〕 | |
|---|--|---|---|
| <p>ポイント1 ストレスをためないための心構え</p> <p>ポイント2 介護の相談窓口とパートナー探し</p> <p>ポイント3 制度を賢く使いこなそう</p> | <p>想定と現実のギャップで起こる介護ストレス 無理をしない&無理をさせない介護とは 介護記録をつけて状況を客観的に見よう 介護家族の情報管理ツール「おやろぐ」 在宅介護「ほほえみ連絡ノート」</p> <p>介護の悩みは一人で抱え込まない 「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 ケアマネジャーの選び方・変更方法 家族会の見つけ方</p> <p>情報収集と制度の活用でワンセット 総合事業&介護保険の情報入手先 会社制度の情報入手先 成年後見制度の情報入手先</p> | <p>ポイント4 専門家との付き合い方で起きるトラブル</p> <p>ポイント5 認知症介護のストレスを減らすために その1</p> <p>まとめ</p> | <p>ケアマネジャー&ホームヘルパー&ドクターの困った「あるある」 最終的な意志決定は自分自身で</p> <p>認知症の中核症状と周辺症状 認知症の予防と治療 嫌がる親を受診させるには 家族がたどる4つの心理ステップ</p> <p>認知症の人とのコミュニケーション術 認知症に対応した施設 認知症について知っておきたいサイト</p> <p>良い介護には介護者のゆとりが必要 利用できるものはすべて利用しよう</p> |

| | | |
|------|----------|--|
| 応募要項 | [申込対象] | シチズン健康保険組合（被保険者及びその家族） 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。 |
| | [申込方法] | 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、郵送等で下記あて先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きますと、高額の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でご利用ください。

<切り取り線>

オンライン版 介護教室 申込書：「介護ストレスを溜めないための心がまえと制度の活用」

| | | | | | | | |
|-----------------|--------|--|--|----------|-----|----|---|
| 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。