

# 赤十字健康生活支援講習内容一覧

	コース	時間	形式	内容		コース	時間	形式	内容
1	災害時高齢者生活支援講習 ー 災害が起こったときにあなたが支援できることー	2	講義と実技	(1)災害について (2)災害が高齢者に及ぼす影響 (3)接するときのこころづかい (4)気を付けたい病気や症状 (5)知って役立つ技術 移動・体の清潔の方法・リラクゼーション レクリエーションなど (6)ボランティアの心得	8	転倒予防と応急対応	1.5	講義	(1)転倒の現状 (2)転倒後の心身への影響 (3)転倒の原因 (4)転倒予防 (5)転倒事故発生時の応急対応
2	健康・安全	2	講義と実技	(1)健康な高齢者をめざして (2)高齢期の理解 (3)高齢者に起こりやすい事故の予防と手当、急病への対応	9	車いすの介助	1.5	講義と実技	(1)車いすの仕組みと点検のポイント (2)車いすを押すときの留意点 (3)基本の操作 (4)車いすへの移動動作 (5)ベッドでの起き上がり動作
3	高齢者支援	2	講義と実技	(1)支援活動とは (2)支援活動における高齢者の理解 (3)支援活動にあたって (4)ともに楽しいひとときを (5)外出、散歩にさそいましょう (6)高齢者を支えるネットワーク	10	食事と薬と脱水について	1.5	講義	(1)食事について (2)食事をするときの留意点 (3)高齢者と脱水 (4)高齢者と薬
4	生活習慣病の予防	1.5	講義	(1)メタボリックシンドロームとは (2)このような習慣が病気をつくる (3)予防のための日常生活 (4)主な疾病	11	排泄の介助	1.5	講義と実技	(1)排泄のしくみと排泄障害について (2)トイレの環境整備 (3)ポータブルトイレを使う場合 (4)オムツの種類と上手な当て方
5	高齢者に起こりやすい事故の予防と手当	1.5	講義	(1)高齢者に多い事故 (2)転倒・転落 (3)やけど (4)食べ物による窒息 (5)入浴中の事故 (6)観察と気道確保の実際	12	入浴・衣服交換の介助	1.5	講義と実技	(1)清潔について (2)入浴の介助・熱布浴について (3)衣服の着脱の介助
6	突然倒れたら (脳卒中が疑われる場合)	1.5	講義と実技	(1)脳卒中について(種類と症状) (2)脳卒中の予防(高血圧、動脈硬化の予防) (3)応急手当	13	認知症高齢者への対応	1.5	講義	(1)認知症とは (2)認知症の原因 (3)認知症の症状 (4)認知症高齢者への対応 (5)認知症の早期発見と予防
7	胸が急に痛んだら (心臓病が疑われる場合)	1.5	講義と実技	(1)虚血性心疾患について (2)虚血性心疾患の予防 (3)AEDを用いた除細動	14	人生のエンディングを考える	1.5	講義と実技	(1)人生のエンディング (2)在宅での看取りの要件 (4)介護者の健康管理 (5)癒しのハンドケア

※ 各コースの時間は、目安です。ご希望の開催時間により内容はご相談に応じます。

# 1 災害時高齢者生活支援講習

災害が高齢者に及ぼす影響や接する時の心遣いを学びます。また、避難所での気を付けたい病気や症状について理解し、その予防について学びます。

## エコノミー症候群の予防



## 知って役立つ技術

タオルケットや毛布を使ったガウン

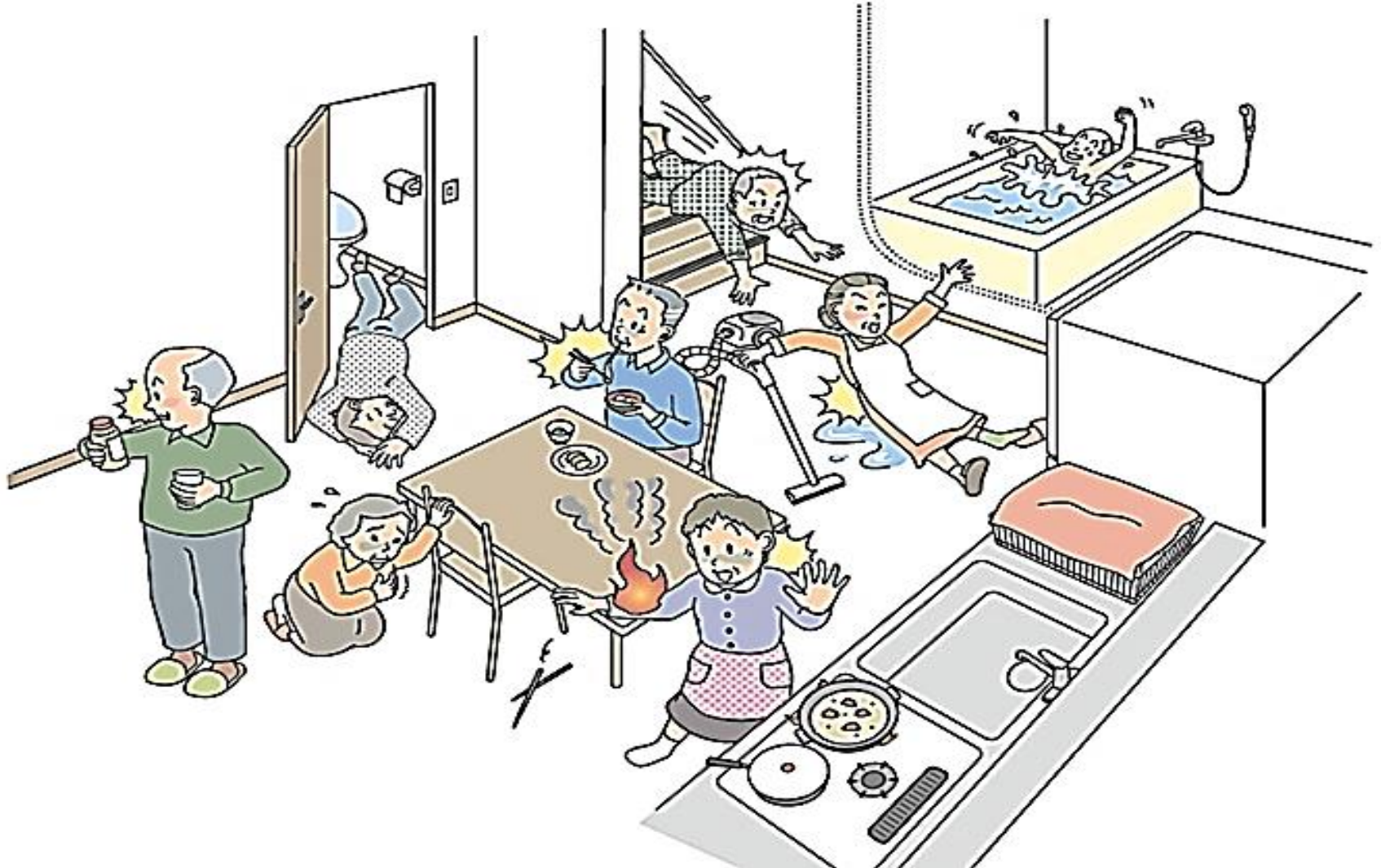


リラクゼーション  
(スキンシップの一例)



## 2 健康と安全

健康寿命を延ばし、不健康である期間を減らすために、病気の予防と事故の予防が大切になります。生活習慣病や生活不活発病の予防について学び、また、加齢によるからだところの変化を理解し、機能の低下により起こしやすい事故について、予防と応急手当について学びます。



# 3 高齢者支援

地域における高齢者支援、地域包括ケアシステムについて学び、また、支援においての心構えや技術(立ち上がりにくい人への援助の仕方、車いす・杖の使い方)などを学びます。

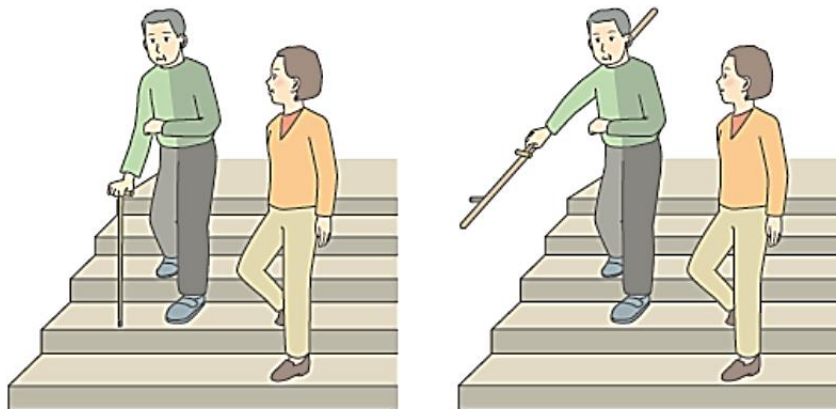
立ち上がりにくい人への援助



車いすの使い方



杖の使い方



# 4 生活習慣病の予防

メタボリックシンドローム、生活習慣病について学び、生活習慣の見直しやロコモ体操・ストレッチ・筋カトレーニングなど紹介をします。

## 健康寿命を延ばす生活習慣（10のポイント）

（一部抜粋）

### ■ その1【運動】 適度な運動を毎日続けよう

○ちょっとした工夫や心がけで日常生活の活動量を増やしましょう。

○ウォーキングに挑戦してみましよう。

健康効果を高める適度な運動としては水泳やジョギングなどの有酸素運動が挙げられますが、これまで運動の習慣がなかった人や運動が苦手な人は、歩くことから始めてみるとよいでしょう。

○今より10分多くからだを動かすことから始めてみましょう。10分歩くと約1000歩、無理しない程度に、毎日続けることが大切です。



# 5 高齢者に起こりやすい事故の予防と手当

加齢による機能の低下により、起こりやすい事故の予防と応急手当について学びます。

## 誤嚥・窒息の対応

のどをつかむようなしぐさは、異物がのどに詰まったことを知らせるサイン



背部叩打法

腹部突き上げ法



## 溺水時の対応

顔を水面に出し、呼吸ができるようにする。  
同時に大声で協力者を呼ぶ。(一部抜粋)

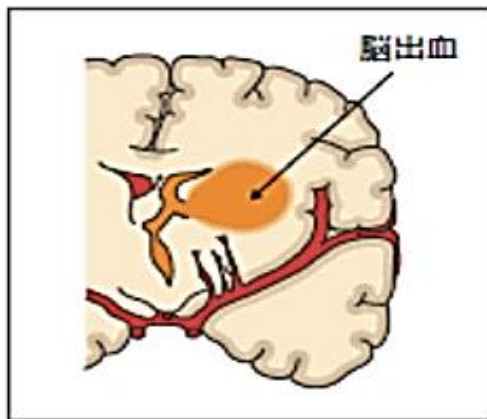


# 6 突然倒れたら (脳卒中が疑われる場合)

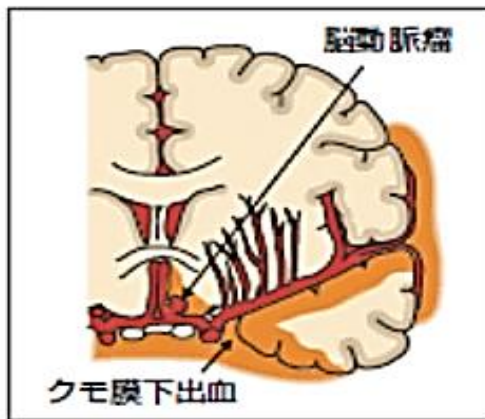
脳卒中についての理解と予防、症状と倒れたときの対応などを学びます。

## ■ 脳卒中の病変

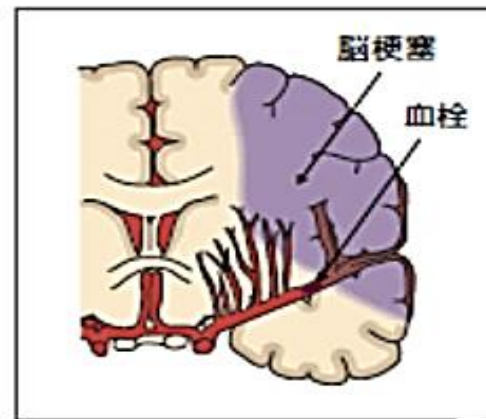
脳出血



クモ膜下出血



脳梗塞



## 倒れたときの対応

- 意識の有無など全身の状態を観察し、直ちに119番へ通報する。
- 毛布などで保温し、心身ともに安静な状態にする。
- 嘔吐があるときは、吐いたものが誤って気管に吸い込まれないように、横向きにする。
- 意識がない場合は、一次救命処置の手順により手当を行う。 など(一部抜粋)

# 7 胸が急に痛んだら (心臓病が疑われる場合)

虚血性心疾患についての理解とその予防、心臓病が疑われる場合の対応を学びます。

## 発作を起こしたときの対応

- 直ちに119番通報し、本人の楽な姿勢をとらせ、毛布などで保温し、観察を続ける。
  - ※上半身を高くした姿勢が楽なことがあります。
- 医師から指示された薬がある場合は服用させる。
  - ※ 狭心症の人がニトログリセリン薬を使用しても症状が治まらない場合は、心筋梗塞の疑いがあります。など（一部抜粋）



観察の仕方



AEDの使い方

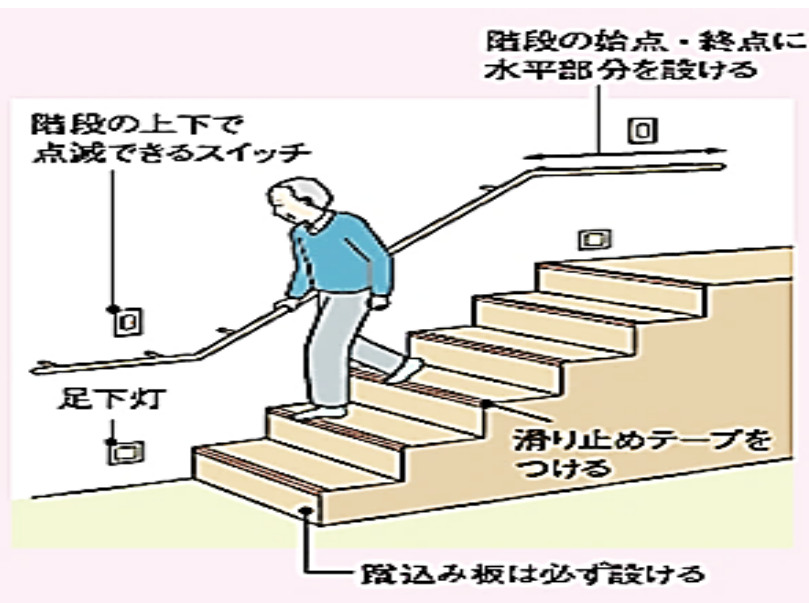
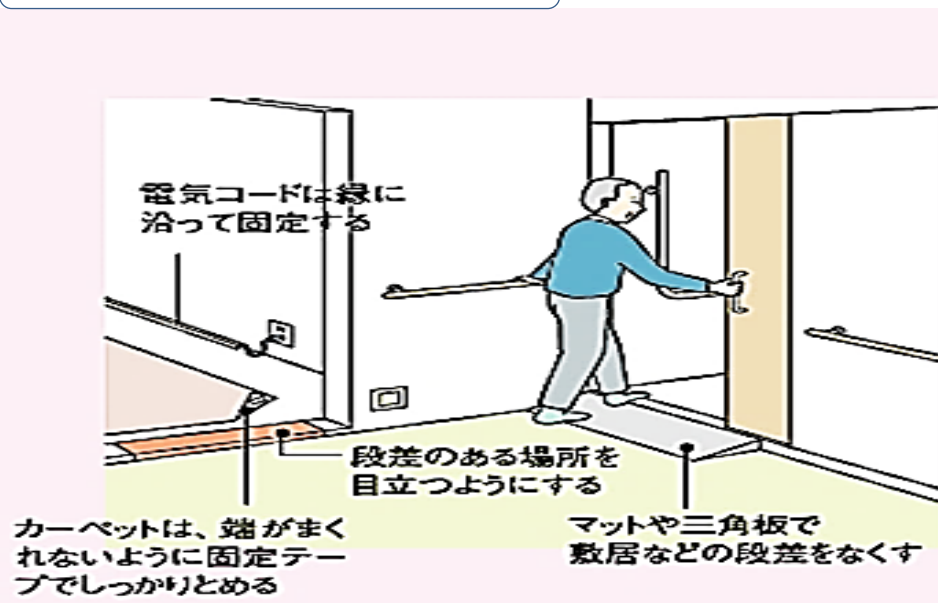




# 8 転倒予防と応急対応

転倒の原因と転ばないための工夫、転倒事故発生時の応急対応などを学びます。

## 転倒しにくい環境をつくる



## 転倒時の手当

○大きく転んだときは、大腿の付け根の骨折を疑い、保温し、119番通報をする



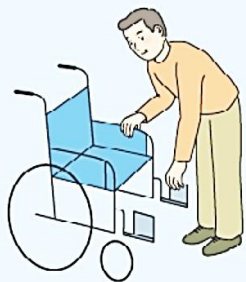
# 9 車いすの介助

車いすの基本操作や車いすへの移動動作の援助について学びます。

## 基本の操作

### 車椅子の閉じ方

① フットレストを上げる



② シートを上げる



③ 完全に折りたたむ



### 車椅子の開き方

① 外側に少し開く



② シートを押し開く



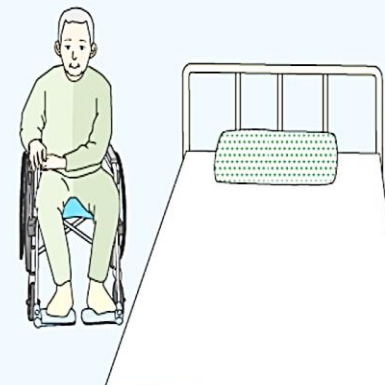
指を外に向けてはいけない



隙間に指を挟まないように注意する

※開閉時は、安全性を考えてブレーキをかけておく。

## 自然な立ち上がりの動作を基にした援助



# 10 食事と薬と脱水について

誤嚥しないための食事の仕方や健口体操のほか、高齢者が注意しなければならない脱水、や薬の飲み方などを学びます。

## 食べやすい姿勢



## ⑤ 唾液腺(だえきせん)のマッサージです

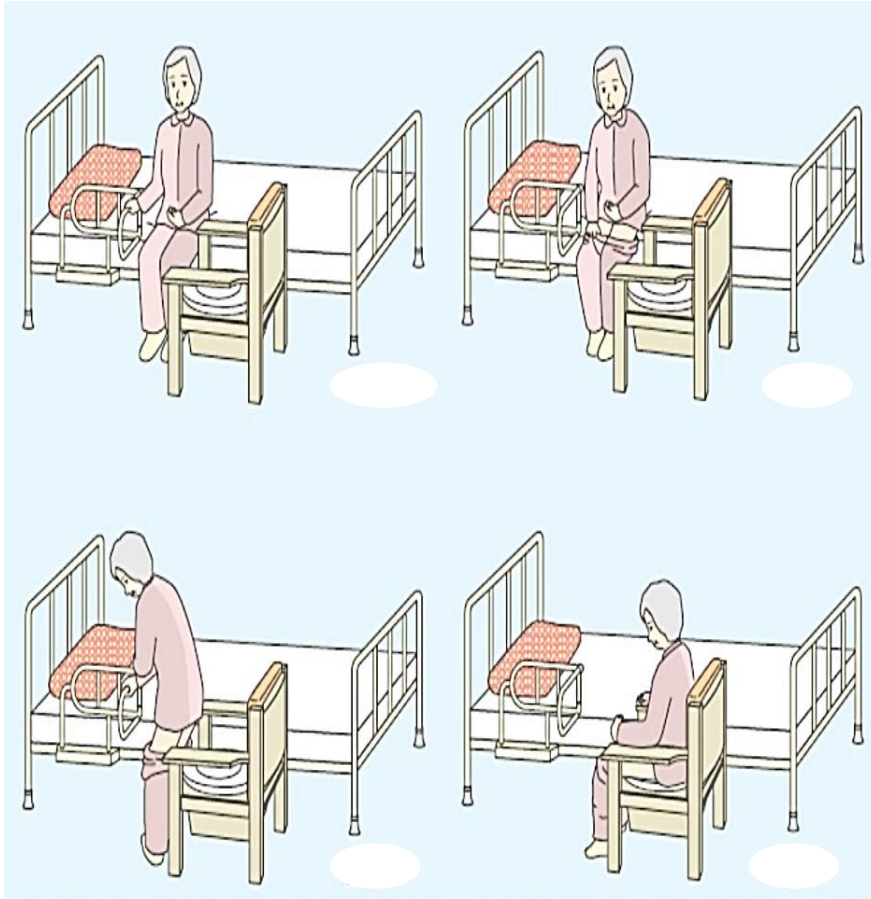
## 健口体操(一部抜粋)



# 11 排泄の介助

排泄のしくみと排泄障害について学び、自立した排泄行動のための環境整備、ポータブルトイレへの移動の仕方、オムツの使い方などを学びます。

## ポータブルトイレへの移動の仕方(片麻痺)



## オムツの組み合わせについて

### 軽失禁パンツ

見かけは普通の下着に吸水層がついている



パッドなしでも使える

### 紙パンツ

普通の下着のようにはきおろしができ、吸収体がついた使い捨てタイプのパンツです。立ったり座ったり出来る方に通している



パッドなしでも使える

### テープ止めパンツ

寝たままの状態でも交換しやすいタイプ



### ポクサーパンツ

パッドと組み合わせて使う布タイプです。伸縮性にすぐれ、からだにやさしい肌着



### 小パッド



### 中パッド



### 大パッド

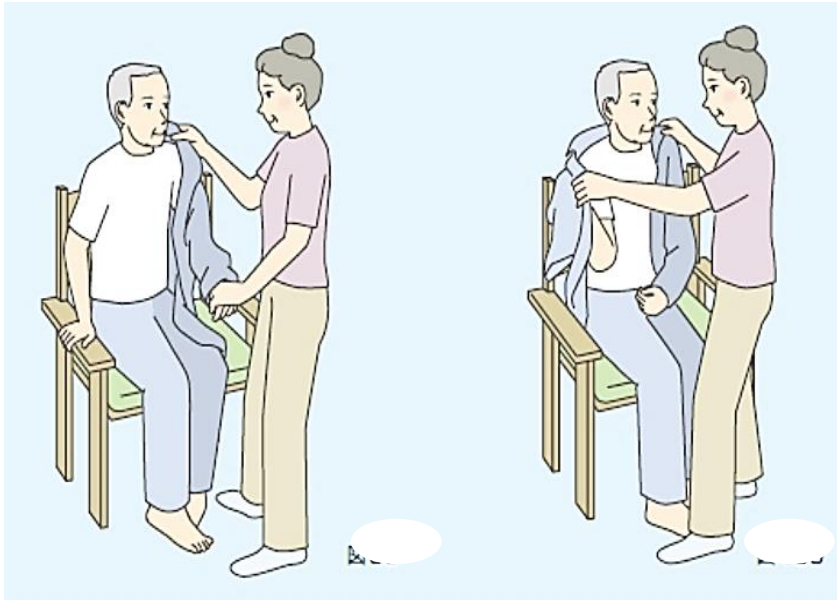


※ 点線は必要に応じて組み合わせて使用します

# 12 入浴・衣服交換の介助

入浴介助しやすい工夫や熱布浴の仕方、衣服の着脱の介助などを学びます。

## 衣服の着脱の介助



## ■ 入浴しやすい工夫



浴槽の縁に渡し、これに座って出入りする



裏に吸盤のついたゴム製のマット



入浴介助用ベルト



水はげがよく、滑り止めのついた椅子



車輪のついた水まわり用椅子。居室やトイレ、脱衣場から洗い場に移動できる

図104

## 熱布浴の仕方

### 準備品

- タオル
- 小タオル
- バスタオル
- ビニール袋
- 熱湯（タオルが湿る程度の量）



自分で拭けるところは拭いてもらう。バスタオルは状況に応じて必要な枚数を使用する

## ■ ホットタオルの作り方



①ビニール袋にタオルを入れ、熱湯をかける



②乾いたタオル（バスタオルなど）に包んで軽く押さえる

# 13 認知症高齢者への対応

認知症の原因やその症状について学び、対応や予防について学びます。

「加齢による物忘れ」と「認知症のちがい」




認知症の予防（コグニサイズ）（一部抜粋）

STEP 3

●コグニサイズ

運動しながら、脳を刺激する

ステップ運動 + 3の倍数で拍手 

  
右横・左横に  
ステップ

※1～4を1セットとして、  
約10分間繰り返す。

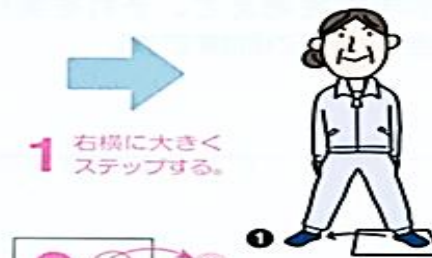
両足をそろえ、  
背筋を伸ばして  
立つ。



大きく  
動かす



1 右横に大きく  
ステップする。



# 14 人生のエンディングを考える

自分で残りの人生とエンディングを考えること、また、在宅での看取りの要件について学びます。

人生とエンディングを考える(自分で、皆で、考えてみる)

## ○人生について

- ・これまでの思い出
- ・大切な人に伝えておきたいこと
- ・これからの人生の希望

## ○病気になったとき

- ・告知について
- ・延命治療について
- ・自分で判断できなくなったとき自分にかわって意思決定してもらいたい人について