



日本赤十字社認定の指導員による

健康生活支援講習

受講者
募集!

高齢者の自立した生活をめざし、誰もが家庭や地域で
介護や支援ができる方法を身につける講習会を実施します。



このような集まりにご活用ください。



家族介護者

地域サロン

地域の集まり

学校での講習

職場・企業研修

など

この講習は、3つの視点で構成されます。

✓ **高齢者の健康と安全**

✓ **地域における高齢者支援**

✓ **日常生活における介護**

介助で
立ち上がり
がスムーズに!

足浴で
スッキリ!!

ほっと一息
リラクゼーション

ストレッチで
のびのび!

ちょっとした
コツで楽になる
介助!

講習概要

- **対象者** どなたでも申し込みできます。
- **定員** 10名以上で申し込みできます。
- **講習時間** 1テーマの講習で1~2時間 ※講習内容によってはご希望に添えない場合があります。
- **講習場所** 講習会場はご指定ください。指導員を2名以上派遣します。
- **講習内容** 裏面に記載している①~⑭のテーマについて学ぶことができます。
テーマごとに組み合わせて受講することも可能です。
また、時間・内容・準備などお気軽にご相談ください。

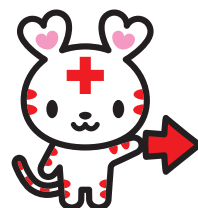
- **講習協力金** 指導員1名につき、3,000円程度お願いしています。※ご協力は任意です。

- **注意事項** ※開催希望日の2ヶ月前までにお申し込みください。※講習会場での撮影・録画・録音はご遠慮ください。
※災害等により中止または変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



みなさんの地域に
指導員がお伺いします

申し込み
方法などは
裏面を
ご覧ください。



健康生活支援講習のご案内



日本赤十字社 岡山県支部
Japanese Red Cross Society

項目	テーマ	内容
健康と安全	① 健康な高齢者をめざして	<ul style="list-style-type: none"> 健康寿命を考える 生活習慣病・生活不活発の原因や予防など 暮らしの中の運動習慣
	② 高齢期の理解	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ、筋力トレーニング
	③ 高齢者に起こりやすい事故の予防と手当	<ul style="list-style-type: none"> 転倒・転落、やけどなど 急病への対応について(心筋梗塞・脳卒中などの説明)
	④ 脱水・熱中症	<ul style="list-style-type: none"> 窒息時の手当の方法について
	⑤ 感染予防	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者・支援者の感染予防について 手洗い・うがい・咳エチケットなど
	⑥ 人生のエンディング	<ul style="list-style-type: none"> 最期まで自分らしく生きるために、みんなで意見交換など
介護技術	⑦ 移動・車イスへの移動動作	<ul style="list-style-type: none"> 立ち上がりなどの介助方法や車イスの使用方法について
	⑧ 食事	<ul style="list-style-type: none"> 加齢に伴う食事の工夫、必要な援助について 食事前の嚥下体操(飲みこみの運動)など
	⑨ ホットタオル、手浴、足浴	<ul style="list-style-type: none"> からだの清潔を保ったり、リラクゼーションのための方法
認知症	⑩ 認知症について	<ul style="list-style-type: none"> 各種認知症の種類や対応、認知症の予防について 認知症予防の運動など
リラクゼーションなど	⑪ レクリエーション	<ul style="list-style-type: none"> 軽い体操、じゃんけんあそび、歌いながら体操など
	⑫ リラクゼーション	<ul style="list-style-type: none"> ストレス緩和のために、お互いの肩や背中にやさしく触れるスキンシップ
	⑬ 癒しのハンドケア	<ul style="list-style-type: none"> 人とのふれあいのきっかけを作り、コミュニケーションの機会を促す
災害時支援	⑭ 災害時高齢者生活支援	<ul style="list-style-type: none"> 災害が高齢者へ及ぼす影響、被災者支援、避難所での知識など

※講習内容はご要望に合わせて細分化、組み合わせができます。
時間・内容・準備などお気軽にご相談ください。

この講習は、皆様からお寄せいただいた活動資金によって開催しています。
活動資金へのご協力をお願いします。

お申込みから開催までの流れ

1 ご希望の講習メニュー・開催希望日・会場・受講者数等をお電話にてご相談
※開催希望日の2か月前までにご連絡ください。



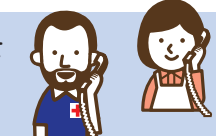
2 「赤十字講習会開催申請書」をダウンロードし記入後郵送
※申請書ダウンロードページ <http://www.okayama.jrc.or.jp/dispatch>



3 開催日の約2週間前に、申請者宛に「指導員派遣について(回答)」を送付



4 指導員との打ち合わせ(担当指導員から申請者へ電話連絡)



講習会の開催

■連絡先: 日本赤十字社岡山県支部 事業推進課
〒700-0823 岡山市北区丸の内二丁目7番20号

086-221-9595
【受付時間】平日9:00~17:30