



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



## 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①~⑯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

ご覗くください。  
申込み方法などは  
裏面をご覗くください。



# 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"> <li>・健康寿命を考える</li> <li>・生活習慣病・生活不適発病の原因や予防など</li> <li>・暮らしの中の運動習慣</li> </ul> 
	② 高齢期の理解	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・加齢に伴うからだとこころの変化</li> </ul>
	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"> <li>・転倒・転落、やけどなど</li> <li>・急病への対応について(心筋梗塞・脳卒中などの説明)</li> </ul> 
	④ 脱水・熱中症	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の脱水・熱中症の予防と手当について</li> </ul>
	⑤ 感染予防	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者・支援者の感染予防について</li> </ul> 
	⑥ 人生のエンディング	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>
介護技術	⑦ 移動・車イスへの移動動作	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>
	⑧ 食事	  <ul style="list-style-type: none"> <li>・加齢に伴う食事の工夫、必要な援助について</li> </ul> 
	⑨ ホットタオル、手浴、足浴	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>
認知症	⑩ 認知症について	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・各種認知症の種類や対応、認知症の予防について</li> </ul>
		 <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症予防の運動など</li> </ul>
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"> <li>・軽い体操、じゃんけんあそび、歌いながら体操など</li> </ul>
	⑫ リラクゼーション	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>
	⑬ 癒しのハンドケア	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>
災害時支援	⑭ 災害時高齢者生活支援	  <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>

※講習内容はご要望に合わせて細分化、組み合せができます。

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か月までにて連絡ください。

- ## 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>

- 開催日の約2週間前に、  
申請者宛に  
「指導員派遣について」



- ## 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