

【健康生活支援講習 コース一覧】

日本赤十字社大阪府支部
令和4年4月

	コース名	時間	形式	内 容	費用	その他
①	健康増進・体操コース 健康寿命を延ばしましょう!! ～寝たきりを防ぐために 必要な知識～	60分	講義	(1) 健康な高齢者をめざして 生活不活発病予防について (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 生活習慣病の予防・健康チェック (4) 骨粗しょう症について (5) 転倒の原因 (6) 転倒予防	・指導員派遣費 3,000円/指導員1人 ・受講費(①②どちらか選択してください) ①524円/受講者1人(教本524円) ②パンフレット(無料) ※ 送付データを人数分コピーしてください ・受講証 100円/受講者30人(希望制)	・教本の郵送を希望の場合は着払いにて送付します
②	高齢者支援コース (車いす介助を含む) 高齢者のちょっとした お困りごとに対応するために	60分	講義 実技	(1) 支援活動について (2) 地域における高齢者の理解 (3) 支援活動にあたって (4) とともに楽しいひとときを (5) 外出、散歩にさそいましょう ・車いすでの移動	・指導員派遣費 3,000円/指導員1人 ・受講費(①②どちらか選択してください) ①524円/受講者1人(教本524円) ②パンフレット(無料) ※ 送付データを人数分コピーしてください ・受講証 100円/受講者30人(希望制)	・車いすの準備をお願いします。(1台~2台) ・教本の郵送を希望の場合は着払いにて送付します
③	事故予防・急病対応コース ～高齢者に起こりやすい事故 と予防のための知識～ 脳卒中で倒れたら 心臓病で倒れたら	90分	講義 実技	(1) 高齢者に多い事故 ・転倒・転落 ・やけど ・食べ物による窒息 ・入浴中の事故 (2) 脳卒中について・脳卒中の予防 (3) 脳卒中の早期発見と対応 (4) 虚血性心疾患について・心疾患の予防 (5) 心肺蘇生・AEDを用いた除細動	・指導員派遣費 3,000円/指導員1人 ・受講費 パンフレット(無料) ※ 送付データを人数分コピーしてください ・受講証 100円/受講者30人(希望制)	・資器材の運搬をお願いします (心肺蘇生人形2体・AED2台) ・当面の間、人工呼吸は実施しません

【健康生活支援講習 コース一覧】

日本赤十字社大阪府支部
令和4年4月

	コース名	時間	形式	内 容	費用	その他
④	地域で支える認知症	90分	講義	(1) 認知症の主な症状	<ul style="list-style-type: none"> ・指導員派遣費 3,000円/指導員1人 ・受講費 53円/受講者1人 (冊子53円) ・受講証 100円/受講者30人 (希望制) 	<ul style="list-style-type: none"> ・冊子の郵送を希望の場合は着払いにて送付します
	～認知症を知ろう～ 認知症高齢者への対応 認知症にならないために			(2) 認知症の原因 (3) 認知症の人への対応 (4) 予防と早期発見 コグニサイズ (認知症予防体操) (5) 家族の理解と支援		
⑤	災害時高齢者生活支援講習	90分	講義 実技	(1) 災害について	<ul style="list-style-type: none"> ・指導員派遣費 3,000円/指導員1人 ・受講費 53円/受講者1人 (冊子53円) ・受講証 100円/受講者30人 (希望制) 	<ul style="list-style-type: none"> ・資器材の運搬をお願いします 衣装ケース1個 (63cm×44cm×33cm) ・湯沸かしポット
	～災害が起こったときに あなたが支援できること～			(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 生活不活発病・エコノミークラス症候群など (5) 知って役立つ技術 ・ホットタオルの作り方・毛布を使ったガウンなど (6) ボランティアの心得		