

《コロナ禍でも健康に過ごす知識と技術》

令和3年度 赤十字健康生活支援講習短期講習 プログラム

日		時間	内 容	持ち物等
5月16日 (日)	A	10:30~12:00	<b>健康維持増進のために</b>	・筆記用具
			・健康寿命を考える	
			・生活習慣病の予防	
			・健康寿命をのばす10のポイント	
			・生活不活発病の予防	
			・暮らしの中の運動習慣	
			(ストレッチ、座ってできる運動、スクワットなど)	
			・事故予防について	
			(転倒、転落・やけど・窒息・溺水など)	
		12:00~13:00	昼食	必要な方は昼食
	B	13:00~14:30	<b>支援活動で知って役立つ知識と技術</b>	・筆記用具
			・高齢期のからだとこころの変化(脱水、熱中症など)	
			・心がまえ	
			・感染予防(手洗い、咳エチケット、うがい)	
			・ストレス緩和(リラクゼーション)→動画使用	
			・車いすの基本操作 →動画使用	
			・車いすへの移動動作 →動画使用	
		14:30~14:45	休憩	
	C	14:45~16:15	<b>日常生活における介護の基本について</b>	・筆記用具
			・自立をめざした介護	
			・移動(からだを動かすときの留意点、ボディメカニクス)	
			・寝返り～起き上がり～立ち上がり→動画使用	
			・食事	
			・口腔内の清潔	
			・着替え→動画使用	
			・認知症高齢者への対応	