介護でストレスを溜めないために

介護の心構えと抱え込まない介護

～情報を活用し、皆で協力して介護を乗り切ろう～

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:15	<p><講義> ■介護の心構えと、制度の活用</p>	<p>～いざ家族で介護が必要になったら、 どんなことが大変になるか、知っておこう～</p> <p>●知っておきたい介護の心構え ・想定と現実のギャップで起こる介護ストレス</p> <p>●介護ストレスをためない心構え ・無理をしない頑張りすぎない介護</p> <p>●介護の相談窓口とパートナー探し</p> <p>●ストレスとならないための専門家や制度を活用する時の心構え</p>	NPO 団体 介護専門職等
12:15～13:00	昼 食		
13:00～14:50	<p><講義・体験> ■皆で介護を乗り越えるために</p>	<p>●日々の生活の中に生きる喜びや楽しみを見出していく ・介護レクリエーションの考え方とは ・自宅で実践するために（周囲の力も活用する） 余暇だけでなく、生活時間も充実させよう</p> <p>●高齢者のこころと身体の変化を理解したうえで ・介護ストレスにならない接し方</p> <p>●自宅で実践できる介護レクの事例紹介 ・介護レクリエーションで生活意欲を ・介護負担を軽減するために</p>	レクリエーションの専門家 または NPO 団体 介護経験者等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	