

家族で初めて介護を担う人のために

## 初めての介護「在宅介護の基礎知識と実践」

漠然とした介護不安を解消

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	<講義> ■寝たきりをつくらない介護の考え方  ■在宅介護の強い味方介護保険	介護のスペシャリストが教える在宅介護の考え方 ～大切な人、後悔しないための在宅介護～ （介護ストレス回避に向けての考え方）  ●寝たきりをつくらない介護の視点 ・寝たきりはどのようにつくられてきたか ・古い介護観から新しい介護観へ  ●残存機能を活用する介護の基本姿勢 ・生活リハビリの視点を持つ  ●介護保険制度の活用で新しい介護観を実践する ・相談窓口 ・申請の手順 ・利用できるサービス ・介護用品の活用で自立を促し介護負担を軽減	看護師 保健師 介護福祉士等
12:15～13:00	昼食		
13:00～15:40	<講義> ■高齢者を元気にする介護方法  <体験実技> ■自立を促す在宅介護の実践	～生活の拡大がやる気を生み出す～ ●ベッドから離れることの意義 ・「力まかせの介護」から自然な動きを利用した「新しい介護」 ・残存機能の活用を引き出す介護  ●ベッドから離れるための必要な動作 <<寝返り>> <<起き上がり>> ・1日のスタートは起き上がりから <<移乗・移動>> ・外出のために車いすを活用しよう ・生活範囲を拡大すると生活が変わる <<着替え>> ・着替えで生活にメリハリを	理学療法士 作業療法士 看護師 保健師 介護福祉士等
15:40～15:50	まとめ	●質疑応答	
15:50～16:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	