

# 健康寿命を延ばす介護・健康教室

新しい介護観で寝たきりをつくらない介護予防と  
知っておきたい制度の活用

## 講座のポイント

### ◆寝たきりをつくらない介護の考え方と実践

いつまでも健康で人の手を借りないで過ごすためには、「健康寿命」を延ばすことが望めます。「筋力アップで転倒」「バランスよく食べて低栄養予防」「いきいき生活で生活不活発予防」など、介護予防のキーワードをくわしく解説します。また、寝たきりをつくらないための新しい介護の視点、無理のない在宅介護をするために介護保険制度の活用法も学びます。

### 【講師プロフィール】利根川都子 氏（YMCA健康福祉専門学校 非常勤講師）

地方自治体の保健師として幅広い年代の保健指導に従事。現在は神奈川県YMCA健康福祉専門学校の非常勤講師として介護福祉士の養成に携わる。

### ■「健康寿命を延ばす介護・健康教室」オンライン版 カリキュラム

| カリキュラム | 項 目           | 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 健康寿命を延ばす介護予防  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・平均寿命と健康寿命</li> <li>・危険な老化の7つのサイン</li> <li>・筋力アップで転倒予防</li> <li>・「フレイル」と「サルコペニア」チェック</li> <li>・転倒予防のための筋力アップ運動</li> <li>・バランスよく食べて低栄養予防</li> <li>・口の健康で肺炎予防</li> <li>・感染から身を守るマスクの着け方・手洗いとうがいの方法</li> <li>・いきいき生活で生活不活発予防</li> </ul> |
|        | 知っておきたい介護の知識  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・QOL（生活の質）の向上を目指す寝たきり防止</li> <li>・「やってあげる介護」から「やりつづけてもらう介護」へ</li> <li>・寝たきりを作らない介護の視点</li> <li>・「寝たきりゼロ」への10か条</li> </ul>                                                                                                            |
|        | 介護が必要になった時の対応 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険制度を活用した介護体制づくり</li> <li>・家族介護のポイント</li> <li>・介護保険の申請方法と利用法</li> <li>・介護保険サービスの種類</li> <li>・ケアマネジャーの条件</li> <li>・地域包括支援センターは高齢者のよろず相談所</li> </ul>                                                                                |

# オンライン 介護セミナーお申込み方法

|         |                                                                                                                                                                                      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お申込み対象者 | <p><b>G E 健康保険組合の被保険者および任意継続被保険者</b></p> <p>※お申込みは、被保険者／任意継続被保険者の方に限りませんが、ご家族の方が視聴されても構いません。</p>                                                                                     |
| お申込み方法  | <p>以下のお申込みフォームからお申込みください。<br/> <a href="#">お申込みフォーム</a> ←クリックするとお申込みフォームが開きます。</p>  <p>お申込みフォーム</p> |
| ご視聴方法   | <p>お申込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等をお送りいたします。</p> <p>※準備の都合上、ID等の送付は、お申込みから<b>1～2週間</b>かかります。予めご了承ください。</p>                                                                              |
| 受講費用    | <p><b>無料*</b></p> <p>【注意事項】データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。<br/>         視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。</p>                                                |
| お問合せ先   | <p><b>G E 健康保険組合</b></p> <p>TEL : 03-5357-7326<br/>         E-mail: info@ge-kenpo.jp</p>                                                                                             |

\* 2022年度事業として、試験的にセミナー提供を 実施するため、受講費用は無料となっております。ご受講後、アンケートへのご協力をお願い申し上げます。