

赤十字健康生活支援講習短期講習メニュー

	A すこやか健康 コース (講義)	B ボランティア コース (講義+実技)	C 初めての介護 コース (講義+実技)	D 食事介助コース (講義+実技)	E 認知症コース (講義)	災害コース (講義+実技)
内容	健康な高齢者をめざし、健康寿命について考える内容です。	地域で高齢者を支援するのに役立つ基本的な内容です。	初めて介護を学ぶのに適した内容です。	安全な食事のお世話の方法が学べる内容です。	認知症の正しい理解、対応について学べる内容です。	災害時における高齢を理解し、ボランティア活動をする時に役立つ内容です。
	○生活習慣病・活動不活発発病の予防 ○高齢者の理解 ○高齢者に起こりやすい事故の予防と手当、急病の手当	○支援活動における高齢者の理解 ○レクリエーション・リラクゼーションの方法 ○簡単な移動介助技術(立ち上がり・車椅子・杖歩行)	○介護にあたって ○からだの移動の介助(寝返りの方法等) ○衣服の交換の方法 ○車椅子の取扱	○飲み込みのしくみ ○食事の介助の仕方 ○口腔の清潔の仕方 ○健口体操 ○誤嚥した時の対処法	○認知症の症状と原因 ○認知症高齢者への対応 ○認知症の予防	○災害について ○災害が高齢者に及ぼす影響 ○接する時のこころづかい ○知って役に立つ技術 ○ボランティアの心得
時間	1 時間半	1 時間半	1 時間半	1 時間半	1 時間半	2 時間
必要物品	主催者 机、椅子	机、椅子、車椅子	机、椅子、ベッドまたはそれに代わる物、車椅子、布団、シーツ、枕	机、椅子、自助具一式(介護用食器など)	机、椅子	机、椅子、ポット、カーペット(和室の場合は不要)、テキスト(希望時)
	受講者		前開きの上着(ジャケット等)	プリン又はヨーグルト、スプーン		浴用タオル、ハンドタオル、ビニール袋
教材	○テキスト「災害が起こったときにあなたが支援できること」 52円 ○健康生活支援講習教本 514円					

※主催者の方に教材の運搬・準備などをお願いしております。

※上記のコース以外の内容も希望に合わせて受講できますので、担当者へご相談ください

＜例＞排泄、皮膚トラブル、人生のエンディング、寝たきりの方の介護の仕方など・・・(コースの組み合わせも可能です)