

介護技術コース 「家庭で即実践！プロ直伝の介護技術講座」

< 参加者へのご連絡事項 >

- ・実技指導がありますのでスラックスなどの動きやすい服装・靴でご参加ください。
- ・筆記用具持参 (注) スカート・サンダルでの参加は避けてください。

時間	項目	内容	講師
10:00~10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15~12:30	<講義> ■より良い介護の基本 「本人と家族」に合わせた生活づくり	●より良い介護のための生活づくりの意義 ・家庭に合わせた生活づくりのポイント ●生活づくりの基本となる介護計画 ・介護計画の立て方と生活づくり ●目標を達成するための介護技術 ・本人の状況に合わせた目標設定と介助レベル	保健師または 看護師
	■介護経験者がホンネで語るコーナー ～がんばり過ぎない介護のススメ～	●介護経験者が語る！仕事・私生活・介護の両立に向けたがんばり過ぎない介護のススメ 介護者の4人に1人がうつ状態と言われ、やはり介護のストレスは大変です。日常生活や仕事との両立は非常に困難なことですが、これに苦慮しながらも介護と向き合ってきた方もいます。経験談を通じてがんばり過ぎない介護について考えます。	NPO 団体 介護経験者等
	<体験実技Ⅰ> ■1日のスタートは「着替え」から	●着替えが生活のリズム、メリハリをつくる ●時間がかかっても自分で着替えることが大切 ●全員による片麻痺の着替え体験 ・麻痺があってもできる着替え方	保健師または 看護師
12:30~13:15	昼 食		
13:15~15:50	<体験実技Ⅱ> ■「皆と一緒に自分の手で」がおいしい食事の秘訣	●おいしく食事をとるための介助法 ・誤嚥を防ぐ姿勢とスプーン・コップの介助法 ・脱水を予防する水分摂取法 ・「皆と一緒に自分の手で」がおいしさの秘訣 ・食後のお口の清潔 (定期歯科検診活用、口腔清拭、入れ歯清掃)	保健師または 看護師
	<体験実技Ⅲ> ■排泄の自立が生きる意欲を生む	●「本人ができる部分」を増やす工夫 ●寝たきり・夜間の排泄介助 ・オムツの当て方、陰部洗浄、清拭 ●座位で過ごす生活づくり ・自立に向けたオムツの選択 ・ポータブルトイレ・尿器等の使い方 ●いつまでもトイレを使い続けられるように ・元気なときからの尿漏れ対策 (骨盤底筋群体操)	
	<体験実技Ⅳ> ■爽快感が気持ちを和らげる・清潔介助	●全身の清潔方法と清潔実施計画 ・入浴、シャワー浴、入浴サービスの有効活用 ・部分浴、部分清拭を無理なく組み合わせる ・足浴 (手浴) の介助方法	
	■専門家があなたの悩みにこたえるQ&A	●専門家があなたの悩みにこたえます 参加申込時にいただいた介護に対して抱いている不安・悩み・疑問などに対し、専門家がおこたえます。	
15:50~16:00	まとめ	●閉講のあいさつ ●アンケート記入	