

「介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用」

介護家族として、知っておきたい5つのポイント

講師：横井孝治氏（株式会社 コミュニケーター代表取締役）

【前編】介護の現状、心構え、主なサービスと費用〔計:1時間55分〕

| | カリキュラム | 詳細 |
|---|--|---|
| 1 | 導入 〔0:00～〕 | <ul style="list-style-type: none"> ・本セミナーのポイント ・講師の自己紹介&親ケア奮闘記 |
| 2 | 【ポイント1】 ストレスをためないための心構え その1 〔12:50～〕 | <ul style="list-style-type: none"> ・想定と現実のギャップで起こる介護ストレス ・自分が無理をしない介護のポイント ・親に無理をさせない介護のポイント |
| 3 | ストレスをためないための心構え その2 〔37:09～〕 | <ul style="list-style-type: none"> ・介護記録をつけて状況を客観的に見よう ・介護家族のための情報管理ツール「おやろぐ」 ・在宅介護「ほほえみ連絡ノート」 |
| 4 | 【ポイント2】 介護の相談窓口とパートナー探し その1 〔43:35～〕 | <ul style="list-style-type: none"> ・介護の悩みは一人で抱え込まない ・介護の「困った」は地域包括支援センターへ ・地域包括支援センターの賢い使い方 ～相談前と相談時～ |
| 5 | 介護の相談窓口とパートナー探し その2 〔01:11:46～〕 | <ul style="list-style-type: none"> ・在宅介護のパートナー、ケアマネジャー ・ケアマネジャーの選び方・変更方法 ・家族会などの見つけ方 |
| 6 | 【ポイント3】 制度を賢く使いこなそう 〔01:38:05～〕 | <ul style="list-style-type: none"> ・「情報収集」と「制度の活用」でワンセット ・総合事業&介護保険についての情報入手先 ・会社制度についての情報入手先 ・成年後見制度についての情報入手先 ・自治体独自の制度やボランティアについての情報入手先 |

【後編】専門家との付き合い方、認知症の基礎知識と対応〔計:1時間10分〕

| | カリキュラム | 詳細 |
|----|--|--|
| 7 | 【ポイント4】 専門家との付き合いで起きるトラブル 〔00:00～〕 | <ul style="list-style-type: none"> ・ケアマネジャーの困った「あるある」 ・ホームヘルパーの困った「あるある」 ・ドクターの困った「あるある」 ・最終的な意志決定は自分自身で |
| 8 | 【ポイント5】 認知症介護のストレスを減らすために その1 〔18:32～〕 | <ul style="list-style-type: none"> ・認知症の基礎知識、中核症状と周辺症状 ・認知症の予防と治療 ・嫌がる親を受診させるには ・家族がたどる4つの心理ステップ |
| 9 | 認知症介護のストレスを減らすために その2 〔44:41～〕 | <ul style="list-style-type: none"> ・認知症の人とのコミュニケーション術 ・認知症に対応した施設 ・認知症について知っておきたいサイト |
| 10 | まとめ 〔01:07:18～〕 | <ul style="list-style-type: none"> ・良い介護には介護者のゆとりが必要 ・利用できるものはすべて活用しよう |