

## 「介護保険と介護技術の基本を習得」

時間	項目	内容	講師
10:00～10:10	はじめに	・開講のあいさつ	
10:10～12:00	<講義> ■寝たきりをつくらない介護の考え方  <講義> ■知って得する介護保険の活用方法	介護のスペシャリストが教える介護保険の活用と介護～大切な人、後悔しないための介護の考え方～ (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 ・古い介護観から新しい介護観へ ●失敗しない介護相談窓口の活用方法 ・知っておきたい相談前・相談時のポイント ●介護保険制度の活用で新しい介護観を実践する ●介護保険活用方法 ・申請の手順 ・利用できるサービス	看護師 保健師 介護福祉士等
12:00～13:00	昼 食		
13:00～14:50	<講義> ■高齢者を元気にする介護法  <体験実技> ■自立を促す在宅介護の実践	●高齢者を元気にする介護方法の考え方と実践 ・ベッドから離れることの意義 ・自然な動きを利用した、無理をしない介護技術 ・残存機能を活用した介護 ・介護用品の活用で自立を促し介護の負担を軽減 <起き上がり> ・1日のスタートは起き上がりから <着替え> ・着替えて生活にメリハリを <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	理学療法士 作業療法士 看護師 保健師 介護福祉士等
14:50～15:00	まとめ	・開講のあいさつ ・アンケート記入	