

健康・介護教室を
オンラインで受講！

介護予防
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
介護の負担を軽くする知識と知恵が満載

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

無 料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります。



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」を延ばすことが望まれます。「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

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