



赤十字健康生活支援講習内容一覧



| コース | 形式 | 時間 | 内容 |
|---|---------------|------------|--|
| 1 高年齢期の健康と安全  | 講義 ・ 実技 | 60分～90分程度 | 1 健やかな高年齢期を迎えるために ・健康寿命とは ・健康寿命をのばすには ・生活習慣病とは ・フレイルとは |
| | | 90分程度 | 2 高年齢期に起こりやすい病気や事故の予防 ・からだの変化 ・こころの変化 ・健康管理 ・高年齢期に起こりやすい症状や病気の予防と対応 ・高年齢期に起こりやすい事故の予防と対応 ・今後の人生に備えて（人生会議） |
| 2 自立した生活を続けるために  | 講義 ・ 実技 | 30分程度 | 3 自立した生活を目指して ・動きやすいように環境を整える ・意欲、気力を引き出す ・外出、散歩の機会を増やそう ・日常生活の観察と記録 ・自立支援について |
| | | 60分程度 | 4 自らからだを動かす ・座ることの大事さ ・杖や歩行車を使用する場合 ・車いすを使用する場合  |
| | | 30分程度 | 5 食事 ・健康を支える食生活 ・食事摂取の過程と加齢に伴う変化および必要な工夫 ・食事の工夫 |
| | | 30分程度 | 6 排泄 ・加齢に伴う排泄トラブル ・トイレの環境 ・排泄ケア用品を使用する場合 |
| | | 40分程度 | 7 清潔 ・清潔の目的 ・朝夕の身だしなみ ・入浴 ・からだを拭く ・足浴 ・着替え |
| 3 地域における支援活動  | 講義 ・ 実技 | 30分程度 | 8 地域包括ケアシステムから地域共生社会へ ・地域包括ケアシステムとは ・地域共生社会の実現に向けて ・地域包括支援センターを活用しましょう ・つながりの中で活かされる自分 |
| | | 90分程度 | 9 支援活動にあたって ・交流から見守り、支え合いへ ・活動にあたっての心がまえ ・信頼関係を築くコミュニケーション ・ともに楽しいひと時を （レクリエーション・リラクゼーション・癒しのハンドケア） |
| | | 60分～90分程度 | 10 認知症の人を地域で支えるやさしいまちづくりをめざして ・認知症とは ・認知症に早く気づくために ・認知症の診断、治療 ・認知症の予防 ・認知症の人とその家族、周囲の人が互いに安心して暮らすための支援 ・社会全体で認知症の人びとを支える |
| 4 災害時避難生活支援講習  | 講義 ・ 実技 | 90分～120分程度 | 11 災害時避難生活支援講習 ・災害について ・災害が高齢者に及ぼす影響 ・接するときのこころづかい ・気をつけたい病気や症状 ・知って役立つ技術 ・ボランティアの心得 |

各コースの時間は目安です。ご希望に合わせて時間と内容は相談に応じます。

1

健やかな高齢期を迎えるために

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。平均寿命を延ばすだけでなく、健康寿命を延ばし、不健康である期間を減らすことが重要です。生活習慣病やフレイル（虚弱）の予防について学びます。

あなたは大丈夫?? **フレイルセルフチェック**
ひとつでも当てはまれば、フレイル予防に取り組もう!



- 最近体重が2~3kg減った
- 以前より疲れやすい
- 外出が減った・人と話すことが減った
- ふたが開けにくくなった
- 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった



脚


- 1 ふくらはぎ
- 2 大腿部背面
- 3 大腿部前面
- 4 大腿部内側

体幹


- 1 腎・腰部
- 2 上背部
- 3 頸部



健口体操をはじめましょう!



- 1 まず深呼吸から
すって はいて
- 2 顔の運動です
みぎ ひたひた
- 3 つぎは肩の運動です
あけて さけて
まわしてみぎにひたひたに



2

高齢期に起こりやすい病気や事故の予防

加齢とともに起こるからだところろの変化を理解し、起こりやすい事故や病気について、予防と応急手当について学びます。



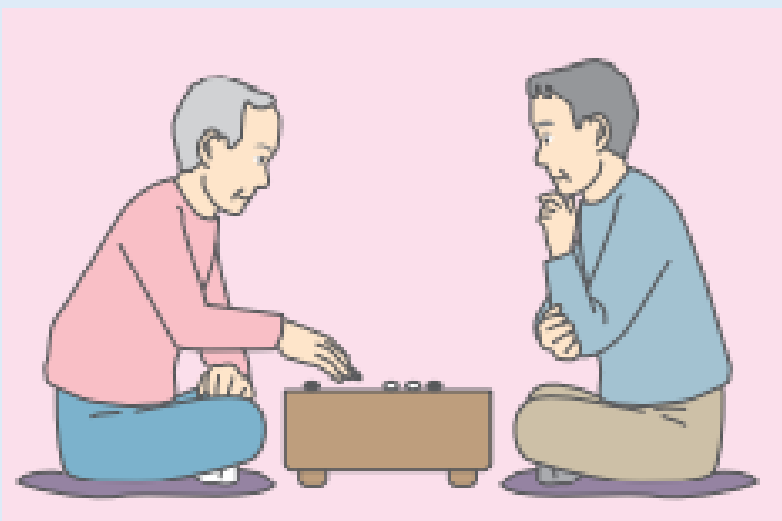
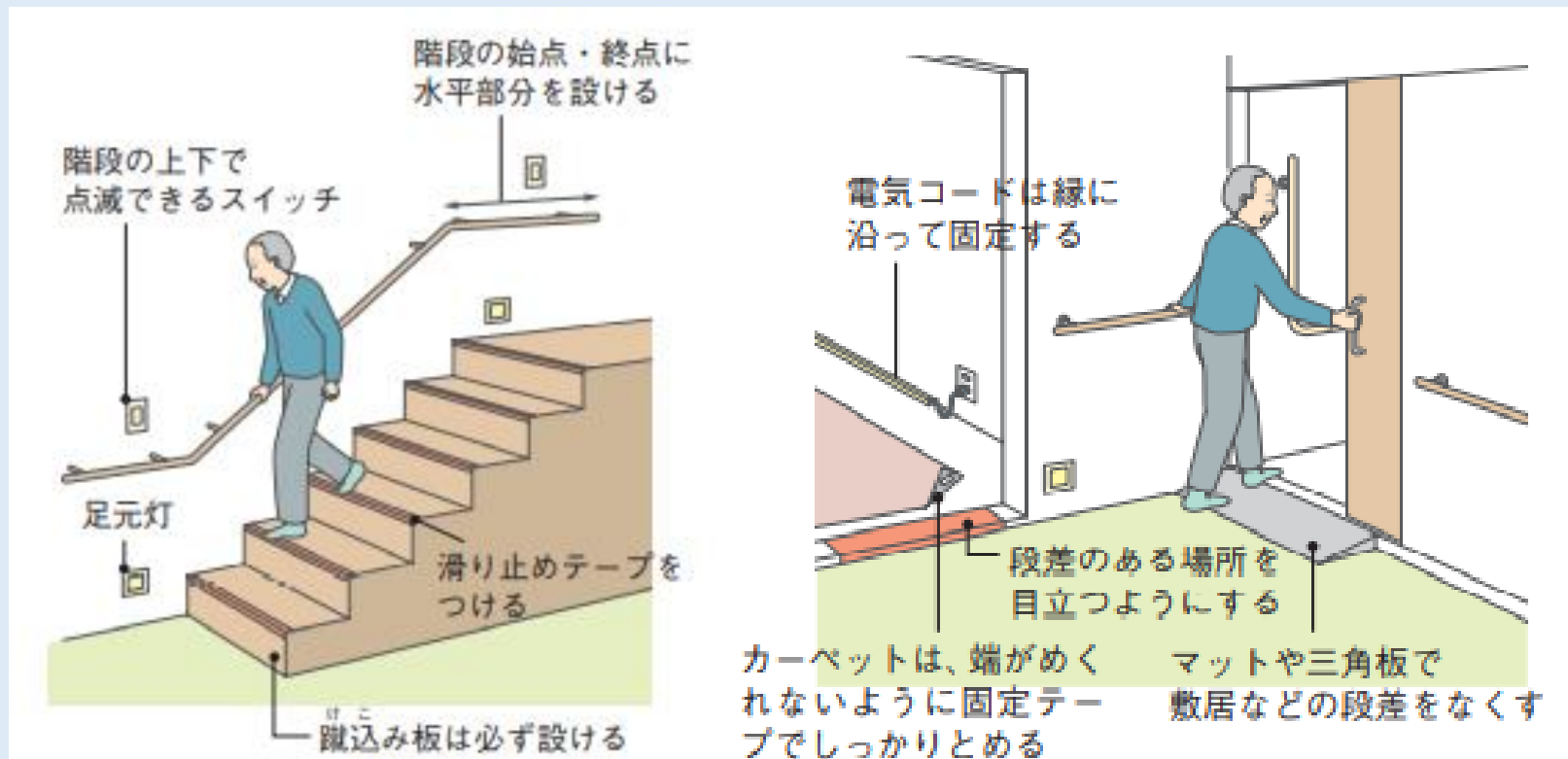
今後の人生に備えて（人生会議）

誰でも、いつでも、命に係わる大きな病気やけがをすることがあります。あなたの望みや大切にしていること、もしもの時、どのような医療やケアを望んでいるかについて一緒に考えてみましょう。

3

自立した生活を目指して

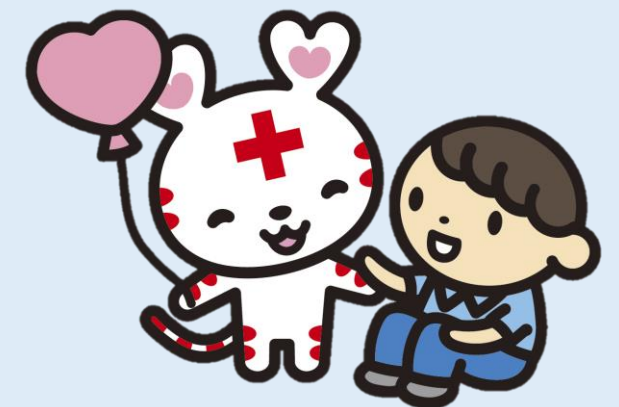
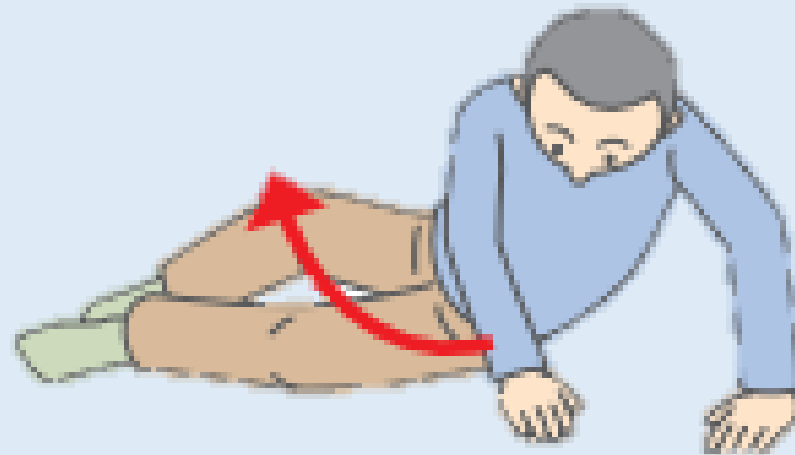
加齢や病気によるからだやこころの変化があっても、自立した生活が続けられるような生活の仕方や工夫を学びます。



4

自らからだを動かす

自立への第一歩は起き上がることから始まります。起きたら座り、座ったら姿勢から立ち上がり、立ったら自分のやりたいことを行うために歩き出します。起き上がりや立ち上がりの動作を学び、体の動きに合わせた支援方法を学びます。また、杖や歩行車、車いすの使用方法を学びます。

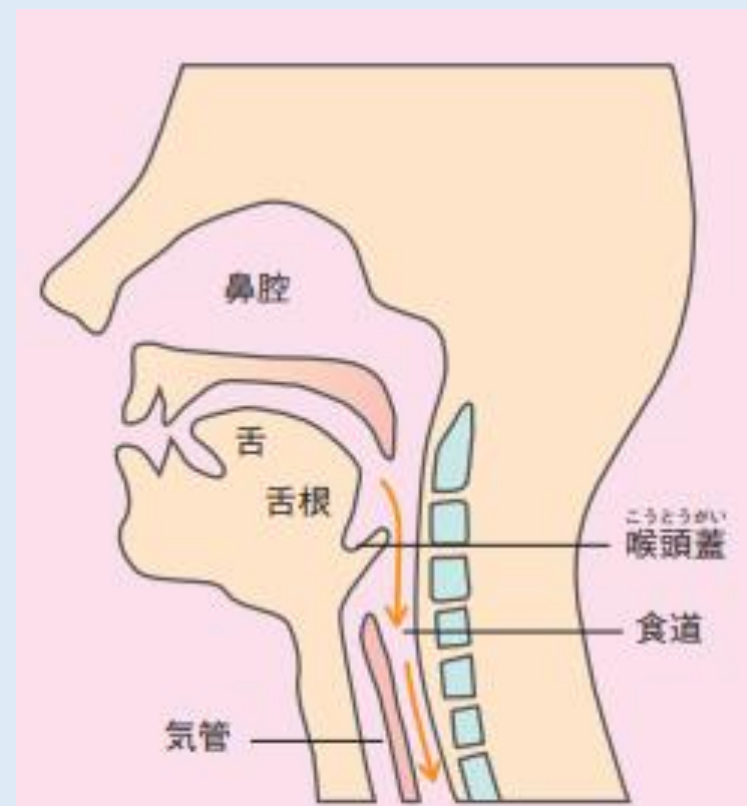
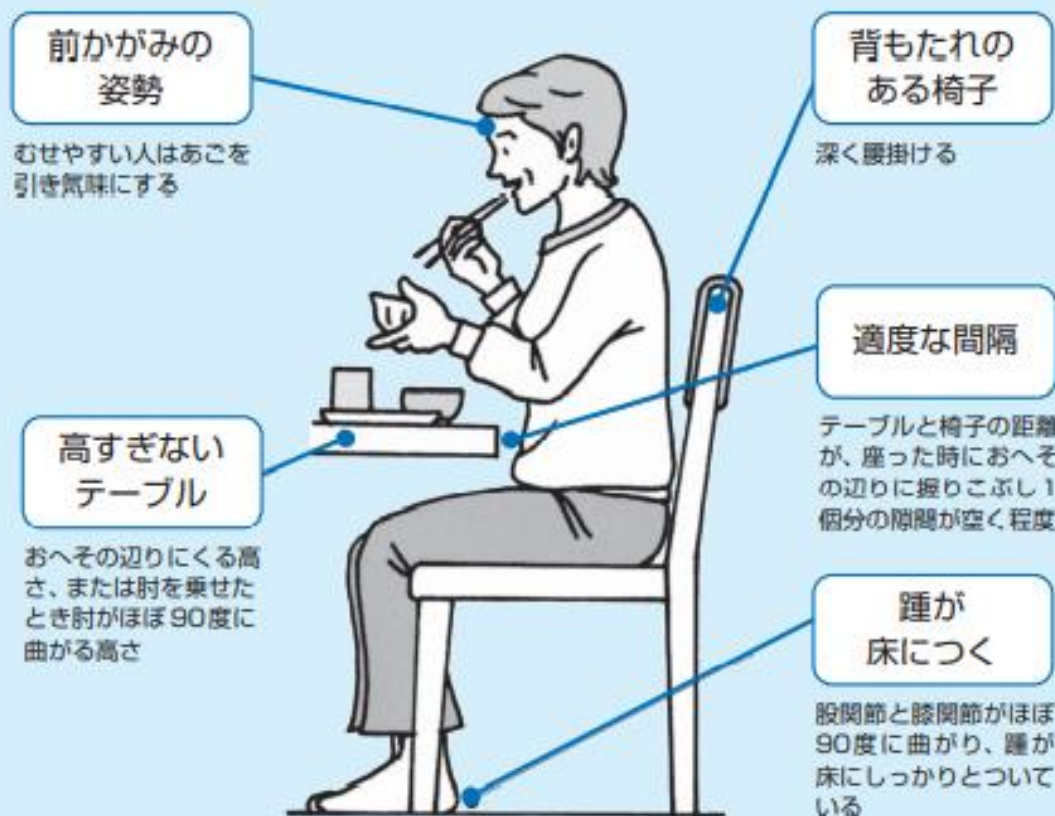


5

食事

健康を支える食生活について学びます。
食事を摂取する過程や、加齢に伴う変化と食事の工夫について学びます。

食事の姿勢



6

排泄

加齢による排泄トラブルやその対策方法を学びます。
 トイレの環境整備や排泄ケア用品の種類、適切な使用方法を学びます。



◆樹脂製

- ニオイが付きにくく、汚れても拭き取りが簡単。
- 軽くて持ち運びが簡単。
- 水洗い可能でメンテナンスしやすい。



◆家具調

- 室内に置いても違和感のない質感。
- 部屋にトイレがあるという心理的負担を軽減できる。
- 重量があり安定感がよい。



◆自動ラップ式

- ワンタッチ操作でラップ処理ができ、バケツの洗浄不要。
- 熱圧着でニオイを密封。



自動ラップ機能でらくらく後処理!

●立って移乗する

ポータブルトイレをベッドの足側に設置して、ベッド用手すりを使用すると移乗しやすくなります。

部屋の広さや環境、麻痺の有無によってもポータブルトイレを置く位置は異なります。人によっては頭元にある方が安心する場合があります。



●座ったまま、移乗する

ポータブルトイレをベッドと平行に設置し、ベッド側の肘掛けを取り外します。

便座の高さをベッドの高さと同じにして、ベッドとの間に段差や隙間ができないようにして移乗します。



排泄アウターと排泄インナー組み合わせの目安

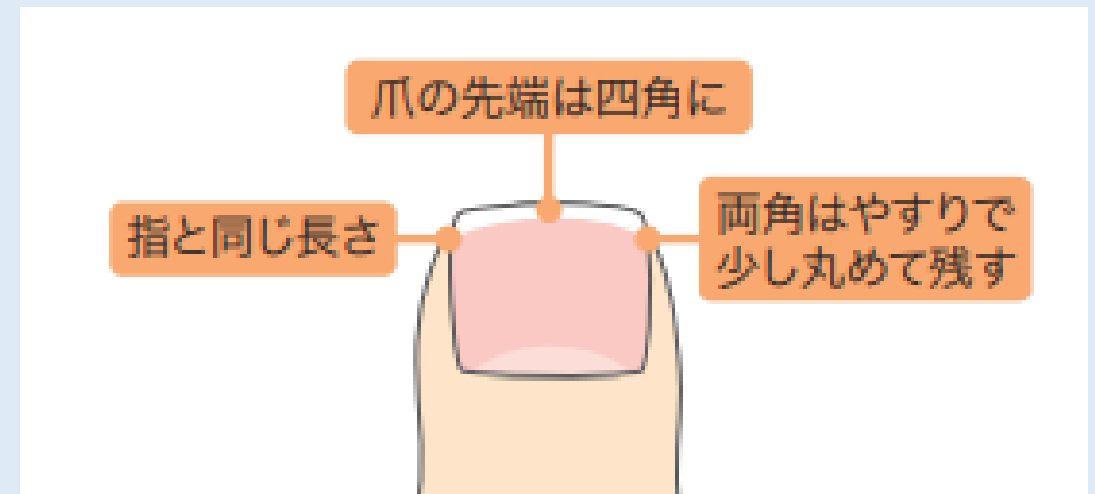
| 排泄アウター | 排泄インナー |
|----------------|--------|
| 下着(パンツ) | 軽失禁パッド |
| パンツ型紙おむつ | 小パッド |
| 2wayパンツ | 中パッド |
| テープ止めタイプ | 大パッド |
| 布のホルダーパンツ | 特大パッド |
| 布おむつカバー(布おむつ用) | 布おむつ |

※この一覧はあくまでも目安です。組み合わせの原則は「排泄アウターに立体ギャザーがあるものには、その中に入る排泄インナー(立体ギャザーからはみ出さないもの)を選ぶこと」です。「フラット」といわれる大きな紙シートは、立体ギャザーの間には入らず、大変使いにくいものなので、適切なアウターがありません。

7

清潔

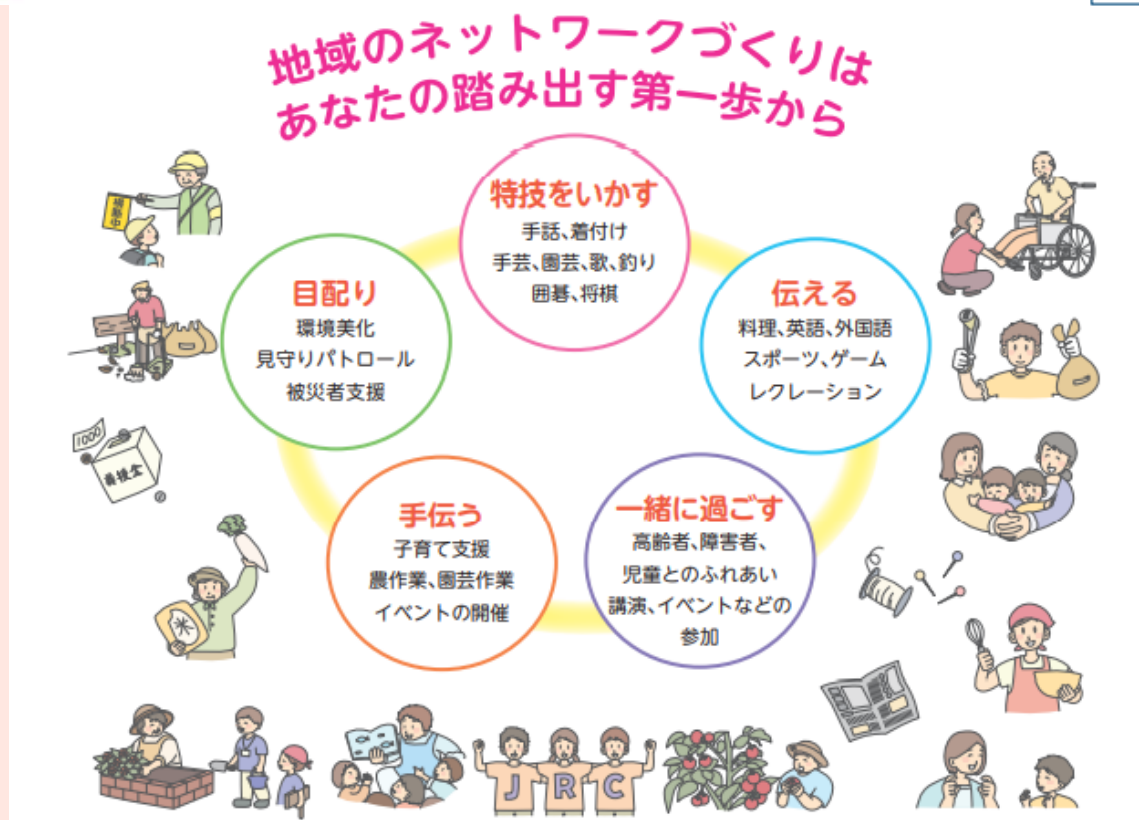
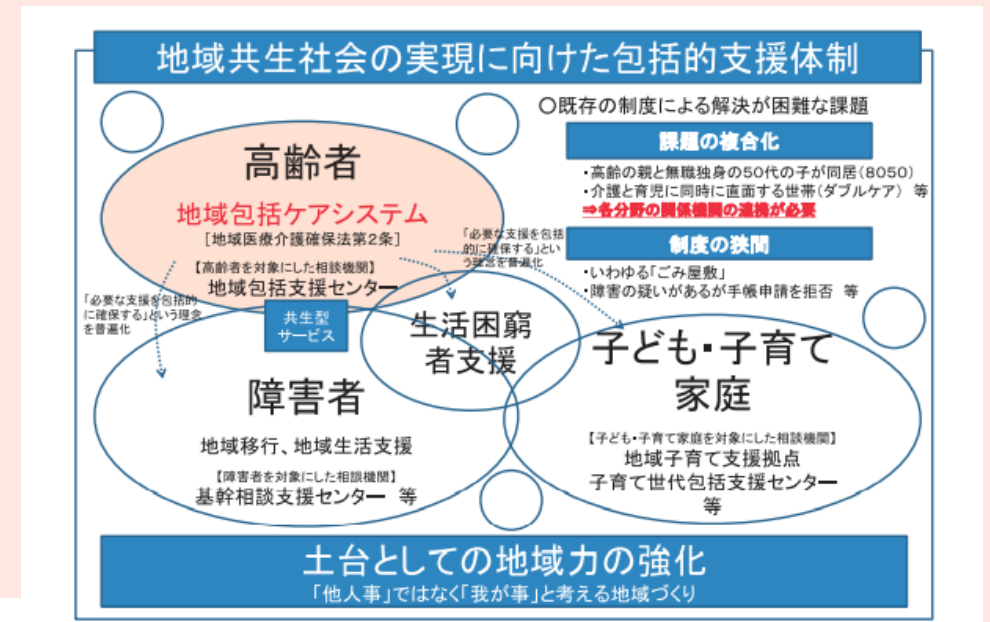
清潔にすることは衛生を保持するだけでなく、爽快感が得られ、人との交流も活発になり、社会生活が円満に送れるようになるという社会的な意味もあります。清潔にする行為が自分で出来ない場合、その人に適した支援方法を学びます。



8

地域包括ケアシステムから地域共生社会へ

地域包括ケアシステムとは、介護が必要な状態になっても、できる限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを送り続けられるよう、地域ぐるみで支える仕組みと体制です。地域の中で立場や職種をこえて、誰もが支え合う地域を創っていくために必要な知識を学びます。



9

支援活動にあたって

地域における支援活動に必要な心がまえや知識と技術を学びます。

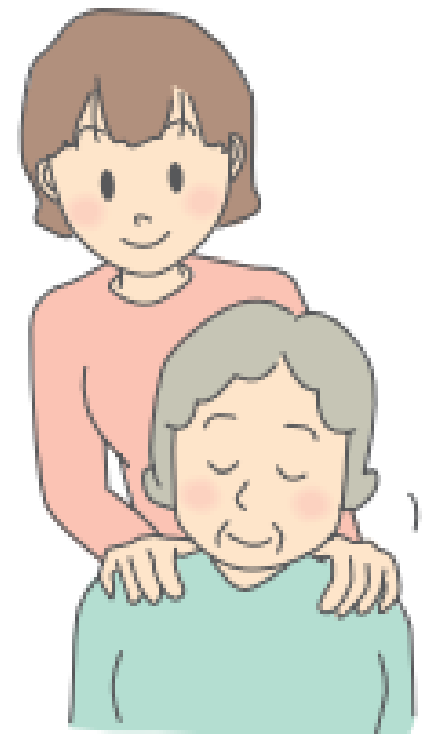
具体的な活動には…



癒しのハンドケア

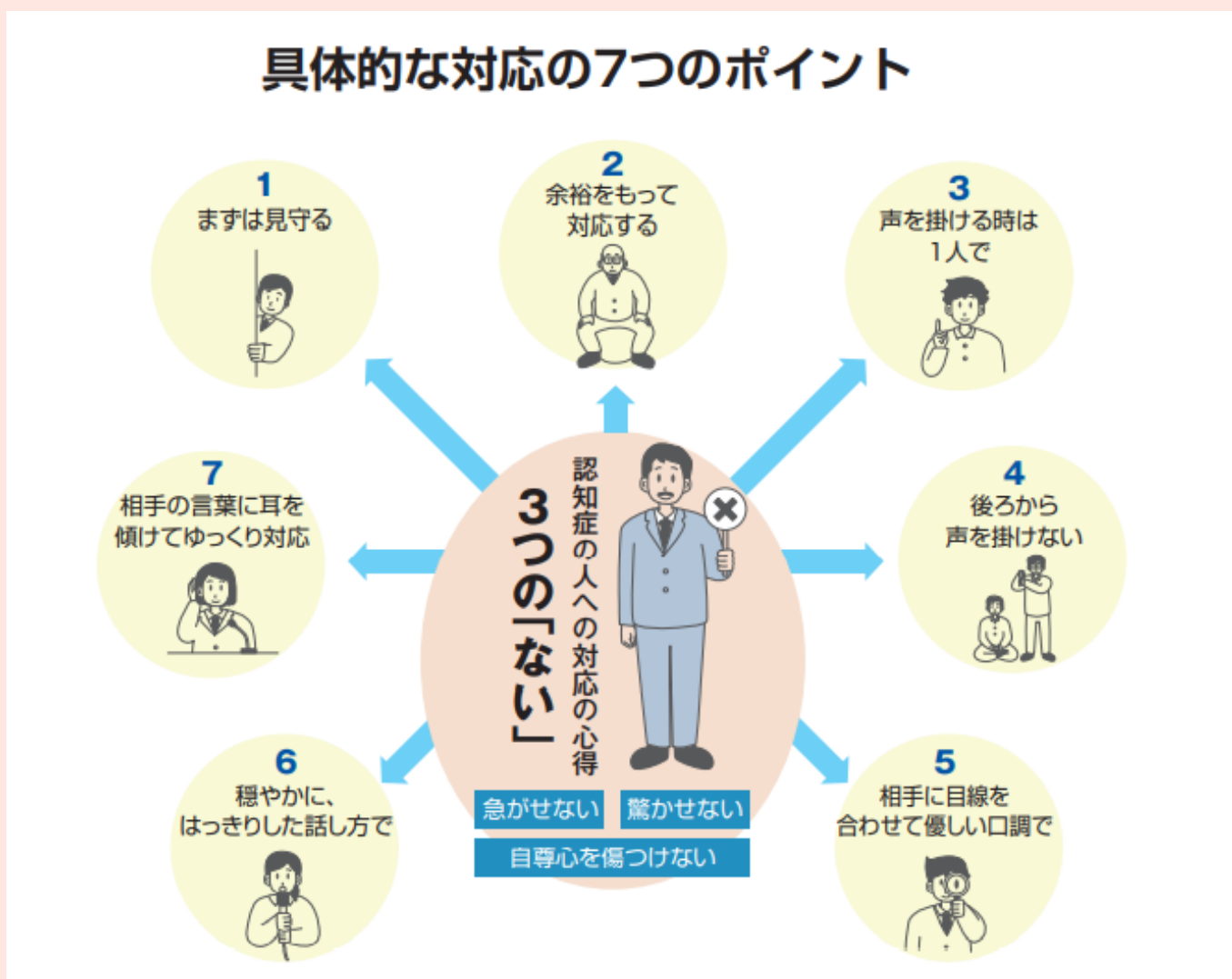
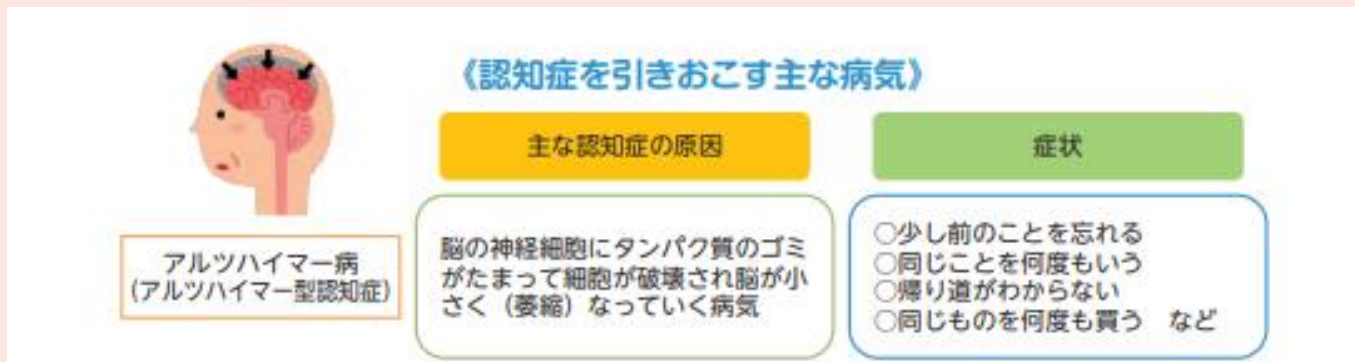


リラクゼーション



認知症の人を地域で支える やさしいまちづくりをめざして

認知症の症状や対応を正しく理解し、認知症になったときの生活や、認知症の人やその家族を地域全体で支えていくための知識と技術を学びます。



11

災害時避難生活支援講習

災害が高齢者に及ぼす影響や接する時の心遣いを学びます。また、避難所での気を付けたい病気や症状について理解し、その予防について学びます。



● 新聞紙足カバー



足の保温に役立ちます



煮込むだけ 加熱することでやわらかくなり、からだも温まります

