

プロから学べる  
6講座!

# 出前講座 高麓

高麓出前講座は、地域の皆様の安心の暮らし、自分らしい暮らしに貢献することを目的に、介護保険や介護、健康に関する講座を高麓の職員が実施させていただき取り組みです。専門職である介護福祉士やケアマネジャー、管理栄養士等が地域に出向いて無料で講座を開催させていただきます。ご興味を持っていただいた方は以下の講座メニューから選択していただき、お申し込みください。お申し込みの際は5名以上の参加予定者及び会場(焼津市内)の用意をお願いします。講座の内容についてはご相談ください。

1

介護保険シリーズ

シリーズ

1

あれ?なんか  
いつもと違う…

これって認知症なの?



焼津市には認知症の人が4,182人いらっしゃいます。市内の65歳以上の方の10%にのぼり、誰しものが認知症になる可能性があり、身近な病気です。認知症になっても安心して暮らせる町を目指して高麓では様々な活動を行っています。認知症の人や、お元気な人にもやさしい地域を作るため一緒に学びませんか?

シリーズ

2

最新

R3.4改正

介護保険を利用するには  
どうしたらいい?どう使えばいいの?

介護保険制度は2000年に開始されましたが、3年ごとの改正により、複雑さを増しています。使えるサービスの種類もどんどん増えていきます。介護サービスを利用する人もご家族も自分らしい暮らしを送っていく為の介護保険サービスの利用開始方法や、利用するには「誰に相談すればいいのか」また仕事と介護の両立等を本講座では紹介します。

介護についての相談・お申し込みは はこちら

 特別養護老人ホーム高麓

焼津市坂本385番地の1  
担当 | 村松・吉村  628-0070





## 施設入所するための準備は？

現在、介護をしてくれる施設は、いろいろあります。どのような施設があり、どのようなケアをしてくれるのか…。認知症状に対するケアが得意な施設、医療ケアが充実している施設、施設によって特徴があります。そして、大切な金のこと。また、施設に入るといふ事は、生活環境が変わるといふこと、入居される方の『どんな生活をしたいか』そして『どんな最期を迎えたいのか』そんな話を今のうちにしておきませんか？

転倒予防

2

## いつまでもいきいきと暮らすための体操応援します!!

高齢者になると筋力やバランス機能が衰えてきます。さらに視力等も低下し転倒の危険も増していきます。転倒をすると骨折し、寝たきりになることも!高麗デイサービスで好評の転倒予防にも効果が高い優しいトレーニング法をお伝えします。

フレイル予防



6

## 自宅で使える介護技術教えます

- ・歩くときにフラフラしているんだけどどう手伝ったら良いの？
- ・最近ズボンが汚れてしまうことが増えたんだけど
- ・パンツやパットは何を買えばいいの？
- ・オムツ交換の仕方を教えて欲しい
- ・車椅子の使い方、セットの仕方、動かす方法を教えて
- ・洋服の脱ぎ着の仕方
- ・食事の姿勢 等を教えます。

3

新講座

## 感染症対策



施設では、コロナウイルス、ノロウイルス、インフルエンザの感染症対策を日頃から徹底しています。そのノウハウから家でもできる感染症の対策をお伝えします。

4

## 認知症予防 自宅でも食べやすい食事と栄養バランス

食生活について考えてみましょう



高麗では管理栄養士が、栄養バランスのとれた食事を考え、お客様に提供しています。また、食事も食べやすい大きさやかたさに工夫されています。ご家庭でもできる調理方法やいつまでも元気に暮らすために必要な栄養について管理栄養士がお伝えします。

新講座

子供向け

5

## 楽しみながらゲームで学ぶ福祉豆知識

お年寄りと関わる時、どんなことを気にしたら良いか…認知症ってどんなこと？クイズやゲーム体験を通じて福祉のあれこれを学びます。

介護のやり方で困ったら何でもご相談ください。おひとりさまでもOK。自宅に伺うこともできます。

