

シニア介護ボランティア講座

— セカンドライフと心の健康のヒント —

授業カリキュラム

できるだけ全5回のご参加をお願いいたします。受講後は修了証を発行します。

開講日	時間	テーマ	講義内容
1 8/1 水曜日	10:00~11:00	1. 開講式	開校式・オリエンテーション
	11:10~12:10	2. 人生90年時代の健康とは	1. 健康寿命の秘訣(100歳高齢者の生活から)
	13:10~14:40		2. 健康と筋力
	14:50~16:00		3. 簡易体力測定(握力、開眼片足立ち)
2 8/8 水曜日	10:00~11:00	3. 介護が必要となる時	4. 介護が必要な心身の状態とは
	11:10~12:10		5. 95歳でもできる簡単な運動習慣で介護予防
	13:10~14:40		6. 介護が必要になった時の福祉用具と住宅改修
	14:50~16:00		7. 簡単で安全な介助法(ベッド→起き上がり→降りる)
3 8/22 水曜日	10:00~11:00	4. 健康と生活	8. 食べることの二つの意味
	11:10~12:10		9. 認知症の予防も食生活から
	13:10~14:40		10. 健康長寿の秘訣は楽しんで食べる生活
	14:50~16:00		11. 簡単調理法で認知症の予防
4 8/29 水曜日	10:00~11:00	5. 認知症の予防と介護	12. 認知症という病気と家族の思い
	11:10~12:10		13. 認知症と介護保険制度の活用
	13:10~14:40		14. 認知症の予防はすべての病気の予防
	14:50~16:00		15. 認知症と地域包括ケアシステムとボランティア
5 8/31 金曜日	10:00~11:30	6. 特別講演	人生の最期を考えることは、今をよりよく生きること
	11:40~16:00	施設見学／修了式	施設見学・懇親会兼昼食会・修了式