

健康生活支援講習支援員養成講習 タイムスケジュール (3日間コース)

3.5	1日目	3.5	2日目	3.5	3日目
	受 付		受 付		受 付
13:00	<p>☆ 開 講 式 ☆</p> <p>オリエンテーション (10分)</p> <p>第1章 赤十字健康生活支援講習について(10分)</p> <p>第2章 高齢者の健康と安全</p> <p>1. 健康な高齢期を迎えるために (70分)</p> <p>学科 (50分)</p> <p>実技 (20分) 指輪っかテスト あいうべ体操 (5分)</p> <p>ももたろうdeリズム体操 (15分)</p>	13:00	<p>第3章 自立した生活を続けるために</p> <p>1. 自立した生活をつづけるために (15分)</p> <p>2. 自らからだを動かす (65分)</p> <p>学科 (5分)</p> <p>実技 (60分) 立ち上がり } (15分)</p> <p>杖 }</p> <p>車いす乗り移り (20分)</p> <p>車いす移動 (25分)</p>	13:00	<p>第4章 地域における支援活動</p> <p>1. 地域包括ケアシステムから 地域共生社会へ (15分)</p> <p>2. 支援活動にあたって (75分)</p> <p>学科 (15分)</p> <p>実技 (60分) レクリエーション (10分)</p> <p>リラクゼーション (20分)</p> <p>癒しのハンドケア (30分)</p>
14:30	休憩	14:20	休憩	14:30	休憩
14:40	<p>第2章 高齢期の健康と安全</p> <p>2. 高齢期に起こりやすい病気や事故の予防 (100分)</p> <p>学科 (90分) (GW10分含む)</p> <p>実技 (10分) 体温、脈の測り方 手洗い (5分)</p> <p>気道異物除去 (5分)</p>	14:30	<p>3. 食事 (25分) 口腔の清潔を含む</p> <p>学科 (20分)</p> <p>実技 (5分) 食べやすい姿勢 (お茶を飲む)</p> <p>4. 排泄 (30分)</p> <p>学科 (25分)</p> <p>実技 (5分) 骨盤底筋体操</p> <p>5. 清潔 (50分)</p> <p>学科 (15分)</p> <p>実技 (35分) ホットタオル 着替え</p>	14:40	<p>3. 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 (70分)</p> <p>学科 (60分)</p> <p>実技 (10分) コグニサイズ</p>
16:30	<p>質疑応答 次回の持ち物等 準備について (10分)</p> <p>動きやすい服装</p>	16:30	<p>質疑応答 次回の持ち物等 準備について (15分)</p> <p>動きやすい服装</p>	15:50	☆閉 講 式☆ (10分)
及び		及び	<p>・お茶</p>	16:00	検定試験 (30分)
持参品		持参品	<p>・前開きパジャマ (上着)</p> <p>・フェイスタオル2枚 ポリ袋</p>	16:30	<p>全日程受講し、検定受検を希望する方のみ受検可能</p> <p>動きやすい服装</p>
				及び	<p>・フェイスタオル1枚 ポリ袋</p>
				持参品	<p>・ボディローションまたはクリーム</p> <p>・84円切手</p>

※プログラムは変更することがあります。