

# 介護ってどうするの？

～家族のための介護講座～

高齢期を迎えた家族を支えながら、介護するご家族自身も自分らしくいきいきと暮らすため、全5回のプログラムを通して、病気や障害とうまくつきあいながら、制度やサービスをうまく利用するための方法を学ぶ講座です。

みなさん、お気軽にご参加下さい。

日 時 第1～4回；平成26年2月5日～ 隔週水曜日 14:00～16:00

フォローアップ講座；平成26年9月予定 水曜日 時間同上

会 場 学びサロンのむら（野村病院内）

主 催 三鷹市連雀地域包括支援センター

対 象 ご家族の介護をこれからされる方、最近始めた方

※同居・別居は問いません

※できるだけ多くの回に参加できる方を優先させていただきます。

定 員 10名程度

参加費 無 料

申 込 2月1日までに地域包括支援センターへお申込ください。

問合せ先 三鷹市連雀地域包括支援センター 0422-40-2635



日 程	内 容
1日目 2月5日 14:00～16:00	「介護ってなに？家族ができること、できないこと」 何に困っていて、これからどうすればいいのかわからない。介護は、支援する家族の生活があって初めて成り立つものです。まずは、家族がどこまで関わられるかが重要です。
2日目 2月19日 14:00～16:00	「認知症に負けない！予防と対策」 認知症の原因による症状の違いや、対策、日々の関わり方の知恵袋を紹介します。ご家族自身のストレスを軽減することで、症状が穏やかになることも。
3日目 3月5日 14:00～16:00	「介護保険サービスをうまく使うコツのコツ」 複雑化するサービスの仕組みをわかりやすくお伝えします。全てを知っていなくても、何が困っているかを相談できる相手を見つけましょう。
4日目 3月19日 14:00～16:00	「カづくは介護じゃない。体のメカニズムを知ろう！」 どんな障害があるかによって、体の動きは工夫できるもの。介護者の力と高齢者の体の動きを生かせれば、負担はぐっと減ります。生活環境もアイデア次第で改善します。
5日目 9月吉日 14:00～16:00	「フォローアップ講座・茶話会」 4回目終了後、半年後に開催します。参加の皆さんから、その後を伺いつつ、介護をしながらの生活や、新たに困っていることなどを話しあいます。