

<動画配信>

愛媛県在宅介護研修センター（愛称：愛ケア） 6月講座案内

☆ 詳しく情報が見られます！ → <https://ehime-zaitakukaigo.com/>

配信期間（2024）	研修名	内容	講師	実費	受付締切日
6月1日（土） ～ 6月7日（金）	<動画配信> 年齢に負けない丈夫な骨づくり (約1時間)	「高齢になると骨を強くすることはできない」と思っていないですか？たしかに、高齢になると骨の量は減少します。しかし、必要な栄養の摂取、適度な運動、日光浴などの習慣を心掛けることで、骨密度を増加させることは可能です。丈夫な骨をつくって、骨太な人生を送りましょう！	あき整形外科 リハビリテーション クリニック 吉野 一弘	無料	5/25（土）
6月4日（火） ～ 6月10日（月）	<動画配信> 前頭側頭型認知症の 特徴と対応のコツ (約1時間)	今回は「4大認知症」の中の前頭側頭型認知症についての講座です。前頭側頭型認知症は、社会性の欠如などの症状がみられるので、対応が難しいと感じている人もいます。この講座で、前頭側頭型認知症の特徴を理解し、対応のコツを学んで、日頃の介護にお役立てください。	今治明德短期大学 ライフデザイン学科 介護福祉コース 杉本 詠二	無料	5/28（火）
6月7日（金） ～ 6月13日（木）	<動画配信> フレイル予防はお口から (約1時間)	フレイルと聞いて身体機能の低下を思い浮かべる人も多いと思います。しかし、お口のささいな衰え（オーラルフレイル）が始まることで全身の衰え（身体的フレイル）に繋がると言われています。この講座でフレイルの予防と改善方法について学び、健康寿命を延ばしましょう！	言語聴覚士 池尻 幸司	無料	5/31（金）
6月10日（月） ～ 6月16日（日）	NEW! <動画配信> 感染対策の基礎知識 (約1時間)	コロナの流行をきっかけに、我々は様々な感染症と共に生きていくということを実感しました。そのような中で、感染症への効果的な対策を行うには、正確な知識が欠かせません。この講座では、介護をする上で知っておくべき感染対策の基礎知識をご説明いただきますので、ぜひご視聴ください。	介護老人福祉施設 味酒野ていれぎ荘 窪田 里美	無料	6/3（月）
6月13日（木） ～ 6月19日（水）	<動画配信> 腸内環境を整える食事の工夫 (約1時間)	最近の研究では、腸は食べ物の消化や栄養の吸収だけでなく、免疫機能やホルモンの分泌、脳と密接な関連があるなど、体全体の健康に深く関わっていることが分かってきました。健康的な生活を送るために、この講座で腸内環境を整える食事のひと工夫を学びましょう！	管理栄養士 松本 孝子	無料	6/6（木）
6月17日（月） ～ 6月23日（日）	<動画配信> がんばらない介護生活5原則 (約1時間)	介護で大変な思いをしている方もいるかと思います。介護を楽にするには、「がんばらない」ことがポイントになります。この講座では、介護する側にも、される側にもやさしい、「がんばらない」ための5つのポイントをお話します。介護で悩んでいる方は、ぜひご視聴下さい。	愛媛県介護支援専門員協会 矢川 ひとみ	無料	6/10（月）
6月20日（木） ～ 6月26日（水）	NEW! <動画配信> 高齢者の異常発見の観察ポイント (約1時間)	加齢に伴い身体機能が低下した高齢者は、日常生活の中で体調の変化が起きてても、なかなか自分自身で気が付かず、異常の発見が遅れる場合があります。「何か変!」「何かいつもと違う!」と異常を早期に発見できるよう、この講座で異常発見の観察のポイントを学んでおきましょう！	日本赤十字社愛媛県支部 鵜久森 陽子	無料	6/13（木）

☆ ご注意ください!!! ☆

- ① ホームページからお申込みください。受付締切後、視聴用のIDとパスワードをメールで送付いたします。メールが受信できるよう「ehime-zaitakukaigo.com」のドメインをあらかじめ登録してください。
- ② 研修動画は、配信期間に限り視聴することができます。
- ③ 受付状況につきましては、当センターへお問い合わせください。
- ④ 受付締切日を過ぎても、配信開始前であれば受付可能な場合がありますので、当センターにお問い合わせください。



みんなで学ぼう介護のいろは

愛媛県在宅介護研修センター
 (指定管理者 特定非営利活動法人 愛と心えひめ)
 〒791-0122 松山市末町甲9番地1
 TEL : 089-914-0721 FAX : 089-914-0732
<https://ehime-zaitakukaigo.com/>

配信期間（2024）	研修名	内容	講師	実費	受付締切日
7月1日（月） ～ 7月7日（日）	NEW! <動画配信> 認知症の人の心の中を 想像してみませんか （約1時間）	認知症になると、記憶、認識、判断するといった機能が低下します。でも、心が失われるわけではありません。認知症の人は、喜怒哀楽の感情が失われることなく、心豊かに日々を暮らしています。この講座で、認知症の人の心の中を想像しながら、介護のあり方を一緒に考えてみましょう。	愛媛県在宅介護 研修センター 金田 由美子	無料	6/24（月）
7月4日（木） ～ 7月10日（水）	<動画配信> 高齢者の心の特徴と 心の健康の保ち方 （約1時間）	高齢になるにつれ、心(脳)の状態も大きく変わります。記憶や感覚が衰えたり、感情の制御が難しくなったりすることに加え、家族や友人との死別などで抑うつや不安、孤独感が強くなりがちです。無理のないペースで、高齢者自身や介護者が心の健康のために実践できることをお伝えします。	臨床心理士・公認心理師 カウンセリング工房姫の会 溝淵 由理	無料	6/27（木）
7月8日（月） ～ 7月14日（日）	<動画配信> 摂食・嚥下の基礎知識 （約1時間）	摂食嚥下とは、食べ物を認識し、口で噛んで飲み込むという一連の動作のことです。摂食嚥下障害を起こすと、誤嚥性肺炎になったり、食べる楽しみを失って生活の質（QOL）が低下したりします。安全で楽しく食事ができるように、この講座で摂食・嚥下のメカニズムを理解しましょう。	松山赤十字病院 リハビリテーション科 川中 理子	無料	7/1（月）
7月11日（木） ～ 7月17日（水）	NEW! <動画配信> 座ってできる 高齢者向け簡単ストレッチ （約1時間）	「健康のために運動したいけど、高齢だから続かないかも・・・」という方には、ストレッチがおすすめです！ストレッチによって可動域が広がることで生活動作が楽になり、心も身体も健康になります。スキマ時間やテレビを観ながら、座った状態で簡単にできるストレッチで健康になりましょう！	愛媛県理学療法士会 松岡 栄二郎	無料	7/4（木）
7月15日（月） ～ 7月21日（日）	<動画配信> レビー小体型認知症の 特徴と対応のコツ （約1時間）	今回は「4大認知症」の中のレビー小体型認知症についての講座です。レビー小体型認知症は、幻視やパーキンソン症状などを伴うので、安心、安全に生活できる環境づくりが必要になります。この講座でレビー小体型認知症の特徴を理解し、対応のコツを学んで、日頃の介護にお役立てください。	今治明德短期大学 ライフデザイン学科 介護福祉コース 杉本 詠二	無料	7/8（月）
7月18日（木） ～ 7月24日（水）	<動画配信> 身体の清潔を保つ方法 ～正しい手順と留意点～ （約1時間）	入浴や清拭などで身体の清潔が保たれると、皮膚の汚れや臭いが取り除かれるだけでなく、気分もよくなり、生活への意欲が高まる可能性があります。ぜひこの講座を視聴して、清潔を保つための正しい介助方法と心身への配慮の仕方を学びましょう。	日本赤十字社愛媛県支部 鵜久森 陽子	無料	7/11（木）
7月22日（月） ～ 7月28日（日）	NEW! <動画配信> 高齢者の可能性を 引き出す介護のあり方 （約1時間）	あなたは過剰な介護をしていませんか？過剰な介護は、高齢者の生活機能を低下させたり、主体性を損なわせて生活意欲を減退させたりします。ご本人のためにも、できることは自分でしてもらうことが大切です。この講座で、高齢者の「できる」を引き出す介護のコツを学んでください。	(株)アクティブサポート 藤田 健次	無料	7/15（月）

☆ ご注意ください!!! ☆

- ① ホームページからお申込みください。受付締切後、視聴用のIDとパスワードをメールで送付いたします。メールが受信できるよう「ehime-zaitakukaigo.com」のドメインをあらかじめ登録してください。
- ② 研修動画は、配信期間に限り視聴することができます。
- ③ 受付状況につきましては、当センターへお問い合わせください。
- ④ 受付締切日を過ぎても、配信開始前であれば受付可能な場合がありますので、当センターにお問い合わせください。



みんなで学ぼう介護のいろは

愛媛県在宅介護研修センター
 (指定管理者 特定非営利活動法人 愛と心えひめ)
 〒791-0122 松山市末町甲9番地1
 TEL : 089-914-0721 FAX : 089-914-0732
<https://ehime-zaitakukaigo.com/>

配信期間（2024）	研修名	内容	講師	実費	受付締切日
8月1日（木） ～ 8月7日（水）	NEW! <動画配信> 口腔機能の低下（オーラルフレイル）を予防しよう （約1時間）	口腔機能の低下（オーラルフレイル）は、身体のフレイル（虚弱）、要介護状態、死亡の過程に強く影響を及ぼしています。健やかな暮らしを長く保つためには、オーラルフレイルに早く気づき、予防・改善することが重要です。この講座でオーラルフレイルの予防法を学んでおきましょう。	愛媛県立中央病院 リハビリテーション部 三瀬 和人	無料	7/25（木）
8月5日（月） ～ 8月11日（日）	<動画配信> 介護離職する前に 知っておいてほしいこと （約1時間）	1年間に約10万人が介護等を理由に離職をしています。介護離職をするかどうかで悩んでいる方は、介護離職をする前にこの動画をご視聴ください！もし、悩んでいる人が周りにいたら、この動画で学んだことをアドバイスしてあげてください！ぜひ知っておいてほしいことがあります。	さくら社会保険労務士事務所 脇本 美緒	無料	7/29（月）
8月8日（木） ～ 8月14日（水）	<動画配信> 介護ストレスのセルフケア （約1時間）	介護をされていてストレスを感じる人も多いと思います。その一方で、ストレスを感じていない人もいます。この違いは、ストレスケアが上手かどうかで生じるのだと思います。ストレスに押しつぶされ、「もう限界！」とならないように、この講座でセルフケアの仕方を学びませんか。	今治明德短期大学 ライフデザイン学科 介護福祉コース 杉本 詠二	無料	8/1（木）
8月12日（月） ～ 8月18日（日）	NEW! <動画配信> 高齢者とのコミュニケーション （約1時間）	コミュニケーションの取り方によっては、取り返しのつかないほど高齢者を傷つけてしまうことがあります。その意味では、コミュニケーションは一瞬の勝負とも言えます。この講座では、高齢者と適切なコミュニケーションを取るためのコツをご紹介しますので、ぜひご視聴ください。	株式会社 響 小規模多機能ホーム 三町・桑原・新石手 井上 和弘	無料	8/5（月）
8月15日（木） ～ 8月21日（水）	<動画配信> あなたの味覚は大丈夫？ ～味覚と健康の関係～ （約1時間）	「一度きりの人生だから、美味しいものをたくさん食べたい！」その気持ちは分かります。でも、「美味しい」と感じる味覚に合わせてばかりいると、健康寿命に影響する思わぬ落とし穴があるようです。あなたの味覚は大丈夫ですか？気になる方は、ぜひご視聴ください。	管理栄養士 松本 孝子	無料	8/8（木）
8月19日（月） ～ 8月25日（日）	<動画配信> 遠距離介護を どうやって乗り越える？ （約1時間）	親と別居の世帯が多い中、すでに遠距離介護をしている方も、今後始まることを想定している方もおられると思います。遠距離介護にはメリットもデメリットもありますが、負担をより少なくして、上手に乗り越えたいものです。そのための準備とコツをお話いたしますので、ぜひご視聴ください。	愛媛県介護支援専門員協会 矢川 ひとみ	無料	8/12（月）
8月22日（木） ～ 8月28日（水）	NEW! <動画配信> 難聴と認知症の関係 （約1時間）	近年の研究により、難聴は、高血圧・肥満・糖尿病等と共に認知症の危険因子の一つであることが分かってきました。難聴になると、なぜ認知症発症への危険性が高まるのか？難聴を予防するためには、どうすればよいのか？この動画で耳より情報をご紹介しますので、ぜひご視聴ください。	ボランティアグループ 寄す処（よすが） 高岡 康子	無料	8/15（木）

☆ ご注意ください!!! ☆

- ① ホームページからお申込みください。受付締切後、視聴用のIDとパスワードをメールで送付いたします。メールが受信できるよう「ehime-zaitakukaigo.com」のドメインをあらかじめ登録してください。
- ② 研修動画は、配信期間に限り視聴することができます。
- ③ 受付状況につきましては、当センターへお問い合わせください。
- ④ 受付締切日を過ぎても、配信開始前であれば受付可能な場合がありますので、当センターにお問い合わせください。



みんなで学ぼう介護のいろは

愛媛県在宅介護研修センター
（指定管理者 特定非営利活動法人 愛と心えひめ）
〒791-0122 松山市末町甲9番地1
TEL：089-914-0721 FAX：089-914-0732
<https://ehime-zaitakukaigo.com/>