

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

介護準備学  
(ストレス)  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
介護の負担を軽くする知識と知恵が満載

# 介護ストレスを溜めないための 心構えと制度の活用

介護家族として、知っておきたい5つのポイント

**無料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります



## 講座のポイント

### <前編> 介護の現状、心構え、主なサービスと費用

想定と現実のギャップで起こる介護ストレスの数々。自分も親も無理しない介護にするための実践的な知識・テクニック、相談窓口やパートナー探しのコツ、介護保険をはじめとする様々な制度の活用法を学びます。

### <後編> 専門家との付き合い方、認知症の基礎知識と対応

いざ介護が必要となった時に頼れるケアマネジャー・医師・ヘルパー。その付き合い方のポイントをわかりやすく解説するとともに、要介護となる原因の第一位である認知症の基礎知識とストレスをためない接し方を伝授します。

#### 【講師プロフィール】 横井 孝治 氏 (株式会社コミュニケーター 代表取締役)

離れて暮らしていた両親が2001年に要介護となったのをきっかけに、介護問題に対して強い関心を持つようになる。現在は、介護関連の複数のWebサービスを運営するかたわら、日本全国での講演活動、書籍などの執筆活動、テレビや新聞、雑誌などのメディア活動を展開。

## ■「介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用」オンライン版カリキュラム

【前編】 介護の現状、心構え、 主なサービスと費用〔1時間55分〕		【後編】 専門家との付き合い方、 認知症の基礎知識と対応〔1時間10分〕	
<p><b>ポイント1</b> ストレスをためないための心構え</p> <p><b>ポイント2</b> 介護の相談窓口とパートナー探し</p> <p><b>ポイント3</b> 制度を賢く使いこなそう</p>	<p>想定と現実のギャップで起こる介護ストレス 無理をしない＆無理をさせない介護とは 介護記録をつけて状況を客観的に見よう 介護家族の情報管理ツール「おやるぐ」 在宅介護「ほほえみ連絡ノート」</p> <p>介護の悩みは一人で抱え込まない 「困った」は地域包括支援センターへ 地域包括支援センターの賢い使い方 ケアマネジャーの選び方・変更方法 家族会の見つけ方</p> <p>情報収集と制度の活用でワンセット 総合事業＆介護保険の情報入手先 会社制度の情報入手先 成年後見制度の情報入手先</p>	<p><b>ポイント4</b> 専門家との付き合い方で起きるトラブル</p> <p><b>ポイント5</b> 認知症介護のストレスを減らすために その1</p> <p>まとめ</p>	<p>ケアマネジャー＆ホームヘルパー＆ドクターの困った「あるある」 最終的な意志決定は自分自身で</p> <p>認知症の中核症状と周辺症状 認知症の予防と治療 嫌がる親を受診させるには 家族がたどる4つの心理ステップ</p> <p>認知症の人とのコミュニケーション術 認知症に対応した施設 認知症について知っておきたいサイト</p> <p>良い介護には介護者のゆとりが必要 利用できるものはすべて利用しよう</p>

### 応募要項

- [申込対象] 被保険者及びその家族
- [申込方法] オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。  
【個人情報利用にあたっての同意について】をご確認のうえ、当組合ホームページ「介護・健康教室」よりお申込みください。
- お申込先URLはこちら↓  
<https://ssl.kenpo-net.jp/itcrengo/mail/app/top/contact/kaigo>
- お申し込み後、動画視聴URL、ID・パスワード、教材一式を教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団よりご連絡致します。
- [申込期限] 2025年2月28日（金）まで
- [申込・問合せ] 伊藤忠連合健康保険組合 保健事業課  
住所：〒103-8427 東京都中央区日本橋小伝馬町15-14  
TEL：03-3662-9953 FAX：03-3662-9955

尚、動画視聴時のインターネット通信料は自己負担です。データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

【個人情報利用にあたっての同意について】 介護・健康教室への申込時に入力された個人情報は、本教室の実施、及び効果検証のための関係資料の作成を目的として健康保険組合及び教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団が共同利用します。また、加入事業所と健康保険組合が双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図るとともに、双方の健康増進施策の企画、実施、及び効果検証を行うことを目的とした「コラボヘルスの覚書」を締結する事業所に属する参加者においては、本講座の参加状況を事業所と共有し、事業所より参加勧奨や継続フォローを行います。これらの目的以外で第三者に提供することはありません。以上につき同意をいただいた上でお申込みください。