

地域の皆様へ



# ベネッセの 頭と身体の健康教室 4月・5月



「介護技術ミニ講座」や各種健康イベント開催中！！

ページをめくって  
お確かめ下さい！

「神戸研修センター」では地域の皆様の介護予防や  
他職種連携の場を目指しております。

学

セミナーや学習会  
開催などで  
学べる場があります

ヨガや軽い運動など、  
心身を癒す場があります

癒

体

身体を動かして、  
体力や筋力を強化  
する場があります

オススメ！

オープン記念セミナー



認知症に対する正しい理解  
～早期の診断と対応～

5月13日(土)  
15:00～16:30

学



予備軍まで含めると、今や800万人以上  
いると言われる“認知症”。その病気の特  
徴や症状、予防のポイントのほか、家族が  
認知症と診断された際の対応や向き合い  
方について、専門医の視点から分かりや  
すくお話しいたします。

●一般財団法人 甲南会  
六甲アイランド甲南病院  
認知症疾患医療センター センター長

小倉 純氏

ご予約制  
参加費無料  
W(西)棟3階  
ビル玄関に案内係がおります

限定  
100  
名様

『介護展』も同時開催  
～介護体験型編～  
13:00～18:00 E(東)棟2階

### 1.介護相談コーナー

本山南部あんしんすこやかセンター  
在宅でお困りの介護・健康について、地域包括支援センター  
の職員がご相談を承ります。

### 2.福祉用具展示会

株式会社フロンティア  
高齢者用の靴や簡易手すりなどを展示。  
商品のご紹介や、個別相談も承ります。

### 3.おくすり相談会

日本調剤株式会社  
血圧測定実施。ご体調のことでお困りのことがござい  
ましたらご相談ください。

### 4.介護のお仕事相談コーナー

オススメ!

# ベネッセの「介護技術ミニ講座」のご案内

ご家族を介護されている方、介護のお仕事をされている方の介護技術向上を目的に4月より「介護技術ミニ講座」を開催いたします。全8回の内容で、広い範囲で介護技術の基本をお伝えします。介助する人・される人がお互いに力まず、身体を傷めない安全な介助方法や、介助の基礎をベネッセの介護技術ガイドラインを元に、実践を交えながらお伝えします。是非、ご参加ください。

**ご予約制**  
◎先着20名様限定

**参加費300円(各回)**

- 筆記用具をお持ちください。
- 当日は、介助の実践を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

第1回

## 「ベッド上での水平移動・寝返り・起き上がりの介助のコツ」

ボディメカニクスの原理を活用し、介助する人・される人、お互いに負担少なく介助できる方法(やさしい触れ方・支え方)を実践します。

日時 **4月25日(火) 18:00~20:00**

第5回

## 「寝たままで行う更衣介助」

ベッド上で寝たまま行える更衣介助のコツをお伝えいたします。(パジャマなど前開きの服をお持ちください)

日時 **6月27日(火) 18:00~20:00**

第2回

## 「車イス⇔ベッド間の移乗介助のコツ」

重心移動を活用し、高齢者の自然な体の動き・体のしくみに合わせた介助方法を実践します。

日時 **5月9日(火) 18:00~20:00**

第6回

## 「安全に行う入浴介助」～ケリーパットの作り方・使い方～

浴槽の出入りと、入浴前の健康管理をお伝えします。また、ベッド上で洗髪が行えるケリーパットの作り方から使用方法までご説明いたします。

日時 **7月11日(火) 18:00~20:00**

第3回

## 「清潔・快適なオムツ交換介助」

オムツの快適な当て方、安全・清潔を意識したオムツ交換介助の方法を実践的にお伝えいたします。

日時 **5月23日(火) 18:00~20:00**

第7回

## 「食事介助と口腔ケア」

お食事を安全に、美味しく、召し上がっていただくための介助方法や安全な姿勢についてお伝えします。また、口腔ケアの介助方法と必要性についてお話しいたします。

日時 **7月25日(火) 18:00~20:00**

第4回

## 「ポータブルトイレの介助」「床からの立ち上がり介助」

ポータブルトイレ使用時の基本的な介助方法をお伝えします。また、床に横になっている状態から起きて立ち上がるまでの介助方法を実践します。

日時 **6月13日(火) 18:00~20:00**

第8回

## 「ベッド上での安楽なポジショニング」

ベッド上での安楽な姿勢を保つためのポジショニング・除圧方法をお伝えいたします。ご自身で体感しながら学んでいただけます。

日時 **8月8日(火) 18:00~20:00**

### 【体験レポート】

#### 車イス⇔ベッド間の移乗介助のコツ



▲実践しながら介助のポイントを解説



<参加者様のお声(一例)>

「ボディーメカニクスの仕組みが良くわかりました」

「講師の先生が明るい雰囲気です。楽しく参加できました」

「とても楽しく参加できて嬉しかったです。」

「明日からの業務に活かそうです。」

など、たくさんのお声をいただいております！

開催場所: 東神戸センタービルE(東)棟2階  
株式会社ベネッセスタイルケア 神戸研修センター

〒658-0015  
神戸市東灘区本山南町8丁目6-26

メイン講師  
三原・安食



介護に携わっている方に、自分の介護技術に不安を持っている・なかなか人に聞く機会が無いなどの声をお聞きすることがあります。この度ベネッセの介護技術を広範囲でお伝えできるカリキュラムを作成しました。1回~8回まで全て受講されると一通りの介護技術が身につく内容となっております。実際に現場で働く介護スタッフが付いてしっかりサポートしていき、少しでも皆様のお役に立てる講座を目指して頑張りますのでぜひお気軽にご参加ください！



『各種イベント』  
のご予約  
お問い合わせは  
今すぐお電話で

ベネッセスタイルケア お客様窓口

**0120-02-3715**

受付時間9:00~18:00(土・日・祝日含む毎日)

株式会社ベネッセスタイルケア

<https://kaigo.benesse-style-care.co.jp>

ベネッセ介護

検索

◎お電話の際は、申込番号【G70400000】とおっしゃってください。

下記、「個人情報」の取り扱いについてをご確認の上、ご承諾くださる方は、お名前およびご連絡先をご提供ください。

「個人情報の取り扱いについて」お客様の個人情報は、お申し込みいただいた資料送付、見学対応等のほか、弊社およびその関連会社の営む介護その他の高齢者事業、保育等の子育て支援事業、健康促進事業、配食事業およびそれらに付帯する事業に関するご案内・メールマガジンの送付等、および各種の統計調査に利用することがあります。個人情報の開示・訂正・利用停止等をご希望の場合には、フリーダイヤル0120-924-540(受付時間9:00~18:00)までご連絡ください。私どもはお預かりした個人情報を大切にお取り扱いさせていただきます。



イメージ

4月11日(火)  
5月9日(火)  
14:00~15:15

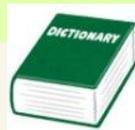
## ストレッチヨガ教室

ヨガの呼吸は鼻から吸って鼻から吐く・・・これは新鮮な空気を取り入れる方法です。口から吸うと、ほこりなどが入ってくるため、入口が狭く、フィルターのある鼻から吸うほうが新鮮な空気を取り込みやすく、心がおちつきます。身体の緊張をほぐし、心をリラックスするヨガに気軽にチャレンジしてみませんか！！(ヨガ45分+お茶会)

【講師】長田 菜見先生  
全米ヨガアライアンスRYT200  
健康運動実践指導士

先着  
20  
名様

癒



イメージ

4月13日(木)  
5月11日(木)  
10:00~11:30

## 認知症と成年後見人制度 I・II

認知症高齢者は、進行によって適切な財産の管理などが困難になってきます。現在の契約社会の中で生活して頂くために、成年後見人に出来るサポート内容？、どのような時に後見人が必要？法定後見人と任意後見人ってどう違うの？など専門家より詳しくお話して頂きます。4月は基礎、5月は応用編です。

【講師】名村 淳史氏(4月)  
近畿シルバーライフ協会 副代表理事  
北詰 健太郎氏(5月)司法書士  
F&Partners

先着  
30  
名様

学

認知症



## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、本人や家族の尊厳ある暮らしを守り、温かく見守る応援者のこと。認知症の基礎知識と、ケーススタディーを中心に認知症の人への対応方法などを学びます。受講者には応援者の証しである「オレンジリング」が配布されます。

【講師】須川 雄司  
ベネッセスタイルケア  
認知症キャラバンメイト

先着  
30  
名様

学

4月15日(土)  
14:00~15:30

4月18日(火)  
5月16日(火)  
14:00~15:30

## 東灘区チャレンジサポーターひばり

東灘区チャレンジサポーターひばり(介護予防)が、30分の体操と30分の脳トレで、いつまでも、生き活きと過ごせるメニューで介護予防に取り組みます。(60分+お茶会)

【講師】  
東灘区チャレンジサポーター  
ひばり

先着  
20  
名様

体



イメージ

4月20日(木)  
5月18日(木)  
14:00~15:30

## 頭と身体 の健康教室

体組成測定・身体測定から、トレーニング・リラクゼーション・脳トレまで、心身共に健康を目指します。

■姿勢分析・身体動作分析システム「ザ・ボディコンディショナ」を使い、3Dセンサーで身体の動作を分析し、姿勢分析、身体の歪みやバランスを測定します。

【講師】  
ベネッセスタイル  
ケア職員

先着  
15  
名様

体

## 脳活性化 シナプソロジー体操

『えっと～、あれ！あれ！』『何をするんだったっけ・・・』心当たりある方は脳活性化しましょう！シナプソロジーは楽しく脳を活性化させて、認知機能向上・集中力アップ・爽快感向上させるプログラムです。出来なくても大丈夫。混乱して笑いながら取り組むことで効果大！(体操60分+お茶会)

【講師】石井 誠先生  
こころ・からだ・すこやか体操企画代表  
健康運動指導士  
介護予防主任運動指導員

先着  
20  
名様

体

イメージ



参加中の事故につきましては、自己責任でお願い致します

# 4月・5月の各種イベント

4月

5月 午前開催 午後開催 夕方開催

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 ストレッチヨガ	12	13 終活セミナー 成年後見人	14	15 認知症サポーター養成講座
16	17	18 東灘区チャレンジサポーター	19	20 頭と身体の健康教室	21	22 認知症セミナー 六甲アイランド病院 田村認定看護師
23	24	25 介護技術ミニ講座	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 ストレッチヨガ 介護技術ミニ講座	10	11 終活セミナー 成年後見人	12	13 認知症セミナー 六甲アイランド病院 小倉先生
14	15	16 東灘区チャレンジサポーター	17	18 頭と身体の健康教室	19	20
21	22	23 脳活性化体操 介護技術ミニ講座	24	25	26	27 認知症セミナー 東灘区医師会 長坂先生
28	29	30	31			

会場は全てE(東)棟2階となります  
株式会社ベネッセスタイルケア  
神戸研修センター

ご予約制  
参加費  
無料

「神戸研修センターでは」あなたの  
「よく生きる」を応援する  
充実のイベントをご用意しています！

認知症

## (案)一から学ぼう認知症 ～いつまでも、いきいき過ごすために～

4月22日(土)  
14:00～15:30

(案)認知症看護認定看護師より、認知症について一からお話しして頂きます。加齢による身体の変化。認知症とはなにか、その症状は、認知症になった本人の気持ちや家族の気持ちなどを学びます。  
これからの人生をいきいき生活していくために、生活の整え方や活動やコミュニケーションの取り方など、認知症になりにくい生活習慣のお話しを、わかり易くお話しして頂きます。

【講師】 田村浩恵氏  
六甲アイランド甲南病院  
認知症疾患医療センター 認知症看護認定看護師

先着  
30  
名様

学

認知症

## (案)地域ネットワークによる 認知症等高齢者への取組

5月27日(土)  
14:00～15:30

(案)地域住民と医療・介護等の多職種連携による高齢者見守り支援についてのお話しや、「認知症の人」の理解と正しい接し方について、地域に密着し在宅でも診療しておられる、認知症サポート医の長坂先生にお話しして頂きます。

【講師】 長坂 肇氏  
神戸市東灘区医師会 会長  
長坂医院 院長

先着  
50  
名様

学