

赤十字健康生活支援講習 「短期講習」一覧

NO.	短期講習名・内容	標準時間数	準備物	教材費等
HL1	健やかな高齢期を迎えるために ・健康寿命とは ・健康寿命をのばすには ・生活習慣病とは ・フレイルとは など 以上の項目の学科と実技	90分～ 120分	ホワイトボード 動きやすい服装 (ズボン等)	※その場で運動を行います。
HL2	高齢期に起こりやすい病気や事故の予防 ・健康管理 ・症状や病気の予防と対応 ・事故の予防と対応 など 以上の項目の学科	120分	ホワイトボード	※実技はありません。 指導員がデモをします。
HL3	地域における支援活動 ・地域包括ケアシステムから地域共生社会へ ・支援活動にあたって (レクリエーション・リラクゼーション) など 以上の項目の学科と実技	90分～ 120分	ホワイトボード CDプレイヤー	※リラクゼーションでは、2人1組となってお互いの肩や背中に触れる実技をします。
HL4	自立した生活を続けるために【移動】 ・自立した生活をめざすために ・自らからだを動かす (座る・立ちあがり・移動) 以上の項目の学科と実技	120分	ホワイトボード 動きやすい服装 椅子と車椅子 ※申込時に説明・相談	
HL5	地域で支える認知症 ・認知症とは ・主な症状と対応 ・予防と早期発見 ・地域で支えるために など 以上の項目の学科	60分～90分	ホワイトボード	「地域で支える認知症」@53円 ※その場で運動を行います。
HL6	リラクゼーション・癒しのハンドケア 以上の項目の学科と実技	90分～ 120分	ホワイトボード CDプレイヤー	※2人1組となってお互いの肩や背中、腕に触れる実技をします。
HL7	災害時高齢者生活支援講習 ・災害について ・災害が高齢者に及ぼす影響 ・気をつけたい病気や症状 ・知って役立つ技術 など 以上の項目の学科と実技	90分	ホワイトボード 靴を脱ぐ会場又は敷物 動きやすい服装 その他 ※申込時に説明・相談	「災害時高齢者生活支援講習 (避難生活支援講習)ハンドブック」@53円

*原則として、受講者10名以上で実施してください。

*原則として、1人の指導員を派遣しますが、受講者数と内容により、指導員派遣数に変更になることがあります。

*教材費は、講習内容に応じて負担をお願いします。

*指導員派遣料(一人1日@4,000円以上、4時間未満)及び講習に必要な資材の搬送経費等は、申請者の負担となりますのでご了承ください。(地区分区主管で、対象者が赤十字地区分区職員、赤十字奉仕団員、青少年赤十字加盟校等は免除となります。)

*学科・実技ができる会場が必要です。