

令和5年度
赤十字健康生活支援講習
指導員必須研修会
R6.3.8.～3.17.




日本赤十字社兵庫県支部

1

資料№02-1

健康生活支援講習教本改訂について



令和6年3月

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

2

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

教本改訂の課題

もっと多くの方に受講してもらいたい

- 受けやすく
- わかりやすく
- 時代に合ったもの

※「高齢者」という表現はなるべく避けるようにする。

※自身でできることを中心の内容にする。
(介護が必要な方には短期講習を実施)

※講習時間は10時間程度でできる内容とする。

※ベッドがなくても展開できる講習とする。

3

3

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

テーマ「住み慣れた地域で、
自分らしく暮らしを続けることができる」

受講対象:すべての年齢層
高齢期に入る前の準備に興味のある方
高齢期の方がいらっしゃるご家族
地域の高齢者支援に興味のある方

☞

家庭内や地域の中(身近なところで)
これから起こってくる様々な問題がイメージできる
まずは、自分自身の**健康維持**について学ぶ
元気に暮らすために**社会参加**を考える

4

4

要介護認定や認知症になる割合

【同居者以外の他者との交流】

ほぼ毎日

月1~3回

更に、交流が月1回未満の人は1.3倍早期死亡に至りやすい!

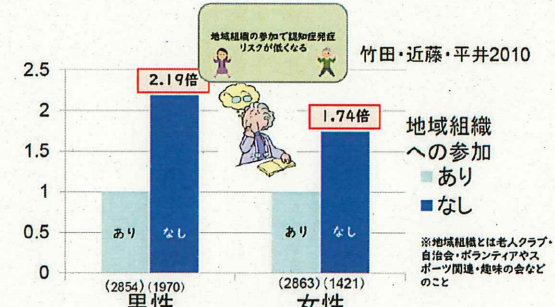


健康に長生きする秘訣は積極的に人に会うこと

出典：青森 雅茂（日本福祉大学）同居以外の他者との交流が「月1回未満」の状態から健康リスクになる可能性あり、JAGES Press Release NO:024-16-06

野本正子(2023). 第24回日本健康支援学会市民講座資料より
https://www.jages.net/ichita/torikumi/?action=common_download_main&upload_id=15836

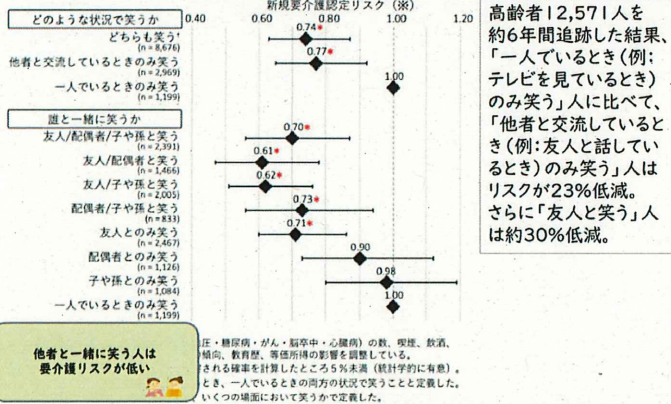
地域組織の参加と認知症発症リスク



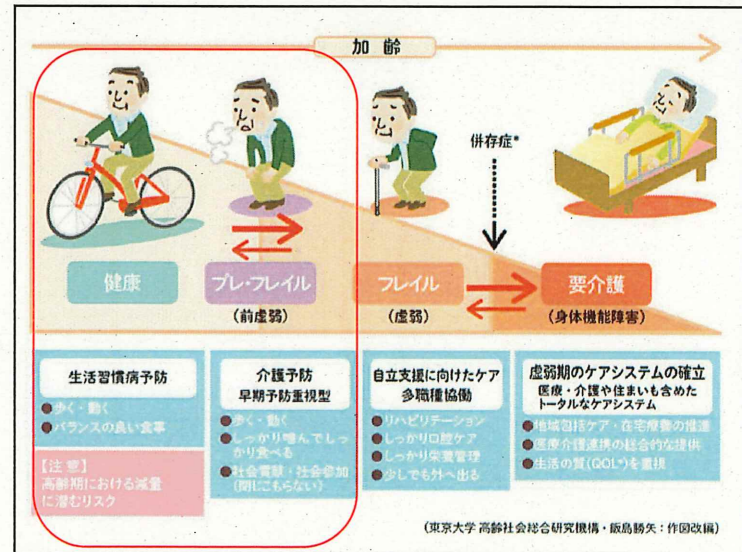
出典：竹田剛則, 他：地域在住高齢者における認知症を伴う要介護認定の心理社会的危険因子, 日本公衆衛生 57: 1054-1065, 2010.

野本正子(2023). 第24回日本健康支援学会市民講座資料より
https://www.jages.net/ichita/torikumi/?action=common_download_main&upload_id=15836

“笑い”と要介護リスク



野本正子(2023). 第24回日本健康支援学会市民講座資料より
https://www.jages.net/ichita/torikumi/?action=common_download_main&upload_id=15836



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

健康生活支援講習新教本のビジョン

- 1 健康管理(セルフケア)を促進し、健康寿命の延伸を図り、地域包括ケアシステムの実現に貢献する。
- 2 加齢に伴う心身の変化を踏まえ、支援が必要な人の状態に合わせた支援ができるよう、必要な知識と技術を伝えていく。
- 3 地域共生社会の実現に向けて、地域の支援活動に必要な知識と技術を学ぶ。

9

地域活動の拡大 = 防災活動の拡大

図表6 一般的な地域活動（地域活動）と防災活動との関係

活動の種類	防災活動に参加している (%)	防災活動に参加していない (%)
防犯活動	74.4%	28.9%
女性会・婦人会	68.0%	31.4%
高齢者・障害者福祉活動	64.4%	35.6%
老人会	63.3%	36.7%
盆踊り・祭り	62.1%	37.9%
地域の伝統行事	58.5%	42.5%
自治会	56.4%	43.6%
環境美化・景観に関する活動	55.7%	44.3%
バーベキュー等地域交流活動	53.8%	46.2%
個人の健康づくりに関する活動	50.9%	49.1%
芸術文化活動・生涯学習	48.9%	51.1%
子育て支援活動	43.0%	56.1%
PTA	43.1%	56.9%
子供会	41.4%	58.3%
地域の運動会等	41.3%	58.7%
青少年へのスポーツ指導	37.5%	62.5%
一般的な地域活動に参加していない	12.0%	90.4%

出典：平成26年版 防災白書

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

一般普及講習 (支援員養成講習)

第1章 赤十字健康 生活支援講習とは	なぜ、この講習が必要なのかについて、理解を深められるように、高齢化の現状をいれた
第2章 高齢期の 健康と安全	健康管理を促進するとともに、病気や事故を予防し、自分らしい人生を楽しむ基盤を作る
第3章 自立した生活 を続けるために	加齢とともに起こる筋力の低下などに備えた生活の仕方や福祉用具を取り入れた生活を一緒に考える
第4章 地域における 支援活動	誰もが支え合う地域を創っていくために、必要な知識と技術を紹介する

11


日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

講習科目と時間配分

講習区分	講習科目	標準講習時間 (分)	時間配分内訳	
			学科(分)	実技(分)
支援員養成講習	1 赤十字健康生活支援講習について	15	15	0
	2 高齢期の健康と安全	175	140	35
	3 自立した生活を続けるために	180	80	100
	4 地域における支援活動	170	100	70
計		540	335	205

※支援員養成講習の標準時間には、開・閉会式、昼食、休憩時間、検定等は含まない。

12

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

新教本の主な改訂内容

はじめに

- ・簡潔にまとめた。


第1章 赤十字健康生活支援講習について

- ・健康生活支援講習とは、講習の目的を章立てにし高齡化の現状をこの章に記載。

講習所要時間の目安
学科 15分

13

13


 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

第2章 高齡期の健康と安全

- ・健康寿命を延ばし、健やかな老年期を迎えられるように、生活習慣病やフレイルの予防について、実技を交えて説明する。
- ・高齡期に起こりやすい病気や事故の予防として、加齢に伴うからだやこころの変化、健康管理、病気の予防と対策、事故の予防と対応を説明する。
※応急手当は異物除去と119番通報のみ、あとは救急法受講を促す。

14

14

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

講習所要時間の目安(学科140分・実技35分)

1 健やかな高齡期を迎えるために


(1)健康寿命とは(2)健康寿命をのばすために	学科10分
(3)生活習慣病とは	学科10分
(4)フレイルとは	学科30分
実技 指輪つかテスト 5分 体操 20分	

2 高齡期に起こりやすい病気や事故の予防

(1)からだの変化(2)こころの変化	学科15分
(3)健康管理	学科5分 実技 体温・脈拍測定、手洗い 5分
(4)高齡期に起こりやすい病気(5)高齡期の病気(6)病気とのつきあい方	学科30分
(7)高齡期に起こりやすい事故の予防と対応	学科 20分
実技 異物除去 5分	
(8)今後の人生に備えて(人生会議)	学科 20分

15

15

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

第3章 自立した生活を続けるために

- ・まずは、自分の筋力や体力に注意を図り、それに合わせて、自宅の環境や福祉用具を含めた生活道具を工夫して、暮らしやすい環境を整える大切さを説明する。
- ・支援をしてもらいたいときには、何を、どう支援してほしいのか、具体的に考えられるよう促す。
そのためにも、早めに地域包括支援センターなどに相談し、自分の状況を知っておいてもらうことが重要であることを伝える。

16

16

- ・自らからだを動かす大切さを伝える。
補助が必要な場合には、介護福祉用具などを適切に利用できるよう、知識や技術を持っておくことが大切であることを説明する。
- ・自立した生活を続けるためには、食事・排泄・清潔などが、自分の意志どおりにできていることが大切であることを説明し、そのための環境の整え方や配慮などを伝える。

17

17

講習所要時間の目安 180分

- 1 自立した生活をめざして 学科 20分
- 2 自らからだを動かす 学科 5分
実技 60分(床立ち上がり 10分、杖・歩行車体験 10分、安全点検 10分、車椅子への移乗・移動 30分)
- 3 食事 学科 20分
実技 5分(食べやすい姿勢のところで飲み物体験)
- 4 排泄 学科 20分
実技 10分(骨盤底筋体操、ポータブルトイレ・ケア用品紹介)
- 5 清潔 学科 15分
実技 25分(ホットタオル 10分、衣服の着脱 15分)

18

第4章 地域における支援活動

- ・地域住民の参加・協力による支え合いの力が大切であることを伝える。
- ・どのような支援活動があるのか、支援活動にあたっての知識や技術を伝える。
- ・認知症の人や家族が、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていくために、認知症に対して自分ごととして考えられる機会とする。

19

19

講習所要時間の目安

- 1 地域包括ケアシステムから
地域共生社会へ 学科 20分
- 2 支援活動にあたって 学科 20分
実技 60分(レクリエーション 10分
リラクゼーション 20分
ハンドケア 30分)
- 3 認知症の人を地域で支える
やさしいまちづくりをめざして 学科 60分
実技 10分(コグニサイズ)

20