



介護予防サポーター養成研修



介サポになろう!



「介護予防サポーター」とは…

いつまでも元気で自分らしい生活ができるように介護予防に取り組み、さらに地域において介護予防を広める活動を行っている人達です!



申し込み

- ◆対象者 ①と②に当てはまる人
 - ①市内在住で、地域で介護予防に関する活動ができる人
 - ②インターネットにより動画を視聴できる人

※地域で活動するためのもので、資格ではありません。
※インターネット環境のない方は長寿社会課へご相談ください。

◆申込期間 令和4年10月3日(月)～10月31日(月)

◆視聴期間 令和4年11月4日(金)～11月27日(日)

◆申込方法 別紙の申込書に必要事項を記入し、長寿社会課まで
 ※申込書は高齢者あんしんセンター、市役所長寿社会課、各支所窓口にあります。
 市のホームページからもダウンロードできます。
<http://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2014012000147/>

◆定員 100人

受講料
無料



市のホームページ

動画 申し込まれた方に、受講方法についての案内を後日郵送します

研修内容



オリエンテーション～介護予防サポーターになるためには～	15分
介護保険と介護予防事業	25分
高齢者の心身の変化と介護予防	30分
運動とフレイル予防Ⅰ ～講義編～	20分
運動とフレイル予防Ⅱ ～実技編～	30分
食生活とフレイル予防	10分
口腔機能とフレイル予防	20分
認知症の理解と対応方法	40分

実習 令和4年12月～令和5年2月の間に2回



問い合わせ 〒370-8501 高崎市長寿社会課 地域包括支援担当
 メールアドレス: choujyu@city.takasaki.gunma.jp
 TEL:027-321-1319 FAX:027-326-7387



裏面もあります

認知症の対応方法について

お風呂に入りがらない・・・

認知症によって記憶障害の症状が現れると、お風呂に入ったかどうかもわからなくなります。

また、思考力や判断力が低下するため、自分の身体が汚れていても、客観的にそのことを理解できなくなります。

そのため、お風呂に入る必要性を感じなくなり、拒否するようになってしまいます。



○な対応

- ・お風呂に入ることを強調せず、「薬を塗る」「足の爪を切りたい」などの理由をつけて、浴室まで誘う。その後、「浴槽にお湯を入れたのでどうですか」と誘ってみる。
- ・入りたがらないときには、無理強いせず、着替えのみをしたり、身体を拭いたり、足浴を行う。

×な対応

- ・「汚いから入ってください」など、気分を害するような誘い方をする。
- ・無理やり服を脱がせたり、お風呂に入らせたりする。



出典：HP みんなの介護 認知症への対応方法



←こちらのQRコードから
高崎市ホームページの認知症関連の
ページを閲覧できます。

問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

■住所 江木町1093-1（老人ホーム希望館内）

■電話番号 322-4985（代表）322-2034（直通）

■担当職員名 鳥塚・青木・石井・田口