

令和4年度 静岡市地域リハビリテーション推進センター 市民向け講座のお知らせ



市民であれば誰でも受講できる基礎的内容の講座です。
知っておくことで、介護予防のヒントにつながる「お得な情報」をお伝えします！

申込先
問合せ

静岡市地域リハビリテーション推進センター（愛称 リハ・パークしずおか）
電話 054-249-3182 FAX 054-209-0103 住所 静岡市葵区城東町24-1

受講会場は、全て静岡市地域リハビリテーション推進センター（葵区城東町24-1 城東保健福祉エリア）で行います。

	講座名	対象者	定員	日程	時間	申込開始日	内容
便利なものづくり	かがまずはける！ 靴下お助け用具	ものづくりに 興味のある方	10 人	8月4日 (木)	13:30 ~ 15:30	7月4日 (月)	腰や膝の痛みなどで靴下が履けない時に助ける用具を作ります。これさえあれば、膝を曲げなくても楽に動作ができます。
			10 人	令和5年 2月1日 (水)	13:30 ~ 15:30	令和5年 1月10日 (火)	
介護予防を始めよう！	暮らしの中の転倒 予防	身体づくりを したい方	10 人	6月23日 (木)	13:30 ~ 15:30	6月6日 (月)	高齢者の事故に多い「転倒」の予防法を知り、今から取り組める工夫や体づくりを学びます。
			10 人	10月26日 (水)	13:30 ~ 15:30	10月11日 (火)	
	認知症の基本の 「き」を知ろう	脳活性化に興 味のある方	10 人	10月27日 (木)	13:30 ~ 15:30	10月11日 (火)	認知症について基本的な知識を学び、市オリジナルの脳活性化プログラムを体験します。
住宅 改修 基礎	いくつになっても 住み続けられる家 の工夫	住み続けられ る家に興味 のある方	10 人	6月29日 (水)	13:30 ~ 15:30	6月6日 (月)	高齢者や障害者がいくつになっても住み続けることができる家について、基礎知識を体験しながら学びます。
私と家族の 介護講座	「食べること」に ついての基礎知識	口から食べ続 けたい方	10 人	7月6日 (水)	13:30 ~ 15:30	6月6日 (月)	いつまでも美味しく口から食べることを目指し、飲み込みの機能や誤嚥の予防法を学びます。
	歩くことを助ける 道具の選び方	歩くための道 具について知 りたい方	10 人	9月14日 (水)	13:30 ~ 15:30	8月8日 (月)	歩くことを助ける福祉用具として、杖やシルバーカーなどがあります。道具は、何を基準に選ぶとよいかを学びます。
	ベッドに寝ている 人の移動を楽にす る方法	快適な介護法 について興味 のある方	10 人	9月15日 (木)	13:30 ~ 15:30	8月8日 (月)	褥瘡(じょくそう)の発生要因や予防法を知り、褥瘡を発生させない対策として、自分で身動きできない人をベッド上で楽に移動させる方法を学びます。
	腰痛予防を目指す 移乗用具の使い方	腰痛予防がで きる移乗方法 を知りたい方	10 人	9月28日 (水)	13:30 ~ 15:30	9月5日 (月)	腰痛予防に効果的な移乗用具であるスライディングシート・ボード・リフトの基本的な使用法を体験しながら学びます。
	立ち上がり・移動 の介助	快適な介護法 について興味 のある方	10 人	10月6日 (木)	13:30 ~ 15:30	9月5日 (月)	家族介護で知っておきたい、ちょっとした「介護のテクニック」について、立ち上がりや移動介助の方法を学びます。
	高齢者の口腔ケア の基礎知識	口腔ケアに興 味のある方	10 人	11月16日 (水)	13:30 ~ 15:30	10月11日 (火)	高齢者の口腔ケアについて、基本的な考え方やリスク管理、具体的な方法を学びます。
	失禁予防からケア まで	失禁予防に興 味のある方	10 人	11月24日 (木)	13:30 ~ 15:30	11月7日 (月)	40歳以上の3人に1人は経験があると言われる「尿失禁」。排泄の基礎知識や失禁の予防法を学びます。
	失語症の症状とり ハビリテーション の工夫	失語症につい て知りたい方	10 人	令和5年 1月18日 (水)	13:30 ~ 15:30	12月5日 (月)	脳の病気等の後遺症で出現する失語症について、症状の理解、コミュニケーションのとり方やリハビリテーションを学びます。