

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	フレイル予防～健康寿命をのぼそう～ ・健康寿命について ・フレイルについて ・フレイル予防について ・まとめ など 以上の項目の学科と実技	60分～90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	90分～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	地域における高齢者支援 ・交流から見守り・支え合いへ ・活動にあたっての心構えとコミュニケーション ・ともに楽しいひと時を (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	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@5,000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。(地区区分主管で、対象者が赤十字地区区分職員、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。