

介護・健康教室で  
オンライン講座を開始！

介護準備学  
(ストレス)  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
介護の負担を軽くする知識と知恵が満載

# 介護ストレスを溜めないための 心構えと制度の活用

介護家族として、知っておきたい5つのポイント

**無料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります



## 講座のポイント

### <前編> 介護の現状、心構え、主なサービスと費用

想定と現実のギャップで起こる介護ストレスの数々。自分も親も無理しない介護にするための実践的な知識・テクニック、相談窓口やパートナー探しのコツ、介護保険をはじめとする様々な制度の活用法を学びます。

### <後編> 専門家との付き合い方、認知症の基礎知識と対応

いざ介護が必要となった時に頼れるケアマネジャー・医師・ヘルパー。その付き合い方のポイントをわかりやすく解説するとともに、要介護となる原因の第一位である認知症の基礎知識とストレスをためない接し方を伝授します。

#### 【講師プロフィール】横井 孝治 氏 (株式会社コミュニケーター 代表取締役)

離れて暮らしていた両親が2001年に要介護となったのをきっかけに、介護問題に対して強い関心を持つようになる。現在は、介護関連の複数のWebサービスを運営するかたわら、日本全国での講演活動、書籍などの執筆活動、テレビや新聞、雑誌などのメディア活動を展開。

## ■「介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用」オンライン版カリキュラム

【前編】 介護の現状、心構え、 主なサービスと費用 [1時間55分]		【後編】 専門家との付き合い方、 認知症の基礎知識と対応 [1時間10分]	
<p><b>ポイント1</b> ストレスをためないための心構え</p> <p><b>ポイント2</b> 介護の相談窓口とパートナー探し</p> <p><b>ポイント3</b> 制度を賢く使いこなそう</p>	<p>想定と現実のギャップで起こる介護ストレス 無理をしない＆無理をさせない介護とは 介護記録をつけて状況を客観的に見よう 介護家族の情報管理ツール「おやるぐ」 在宅介護「ほほえみ連絡ノート」</p> <p>介護の悩みは一人で抱え込まない 「困った」は地域包括支援センターへ 地域包括支援センターの賢い使い方 ケアマネジャーの選び方・変更方法 家族会の見つけ方</p> <p>情報収集と制度の活用でワンセット 総合事業＆介護保険の情報入手先 会社制度の情報入手先 成年後見制度の情報入手先</p>	<p><b>ポイント4</b> 専門家との付き合い方で起きるトラブル</p> <p><b>ポイント5</b> 認知症介護のストレスを減らすために その1</p> <p>まとめ</p>	<p>ケアマネジャー＆ホームヘルパー＆ ドクターの困った「あるある」 最終的な意志決定は自分自身で</p> <p>認知症の中核症状と周辺症状 認知症の予防と治療 嫌がる親を受診させるには 家族がたどる4つの心理ステップ</p> <p>認知症の人とのコミュニケーション術 認知症に対応した施設 認知症について知っておきたいサイト</p> <p>良い介護には介護者のゆとりが必要 利用できるものはすべて利用しよう</p>

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。	
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記まで先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。	
	[視聴期間]	視聴開始日から7日間。	
	[申込・問合せ]	MBK連合健康保険組合	保健事業担当：今野
		〒：101-0048 東京都千代田区神田司町2-8-1 P M O 神田司町 8 階	
		TEL：03-5297-1713	FAX：03-5297-1715

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額の通信料がかかることがあります。  
視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

<切り取り線>

### オンライン版 介護教室 申込書：「介護ストレスを溜めないための心がまえと制度の活用」

被保険者氏名				性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号		会社・事業所名				
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女	年齢	歳
				被保険者との続柄			
参加者住所	〒 -			電話 ( )			
Eメール アドレス							

【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また、この情報は教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

介護・健康教室で  
オンライン講座を開始!

介護準備学  
(お金)  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる!  
体験者が本当に必要な介護準備を伝授

# 介護のパターンと心構え、 大事なものを守るためのお金の話

あなたと親、どちらにも無理のない介護を行うために

**無 料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります



## 講 座 の ポ イ ン ト

### <前 編> 介護の現状、心構え、主なサービスと費用

介護準備を考える際、その費用は必ず大きな心配となります。介護経験者の立場から、直面することが多い介護のパターンや、親・家族とのコミュニケーションの重要性、介護保険サービスを活用するポイントをわかりやすく伝えます。

### <後 編> 知らないと損する「介護のお金」の話

親のお金の話は1日でも早く知ることが大事。そのうえで、親のお金をどうやって守るのか、介護費用をどのように工面するのか。無理のない介護のための頼れる制度・サービスをくわしく解説します。

#### 【講師プロフィール】 横井 孝治 氏 (株式会社コミュニケーター 代表取締役)

離れて暮らしていた両親が2001年に要介護となったのをきっかけに、介護問題に対して強い関心を持つようになる。現在は、介護関連の複数のWebサービスを運営するかたわら、日本全国での講演活動、書籍などの執筆活動、テレビや新聞、雑誌などのメディア活動を展開。

## ■「介護のパターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話」オンライン版カリキュラム

【前編】 介護の現状、心構え、 主なサービスと費用 [1時間32分]		【後編】 知らないと損する 「介護のお金」の話 [1時間30分]	
数字で見る介護の現状	要介護状態になる原因1位は「認知症」 介護期間の平均は14～15年 介護にかけられる費用を考えよう	数字で見る介護費用の意識	介護のお金についての意識調査 親のお金の話は1日でも早く知ろう
介護のパターンとコミュニケーションの重要性	介護のパターンは8種類 今すぐやるべき介護の準備は「会話」 1分間の電話が家族の会話を蘇らせる 知っておきたい親の日常生活や考え方 介護の方向性を決める5つのステップ 「親と自分と自分の子」の3世代で考える	親のお金の守り方 5選	代理人カード 日常生活自立支援事業 成年後見制度（任意） 家族信託 成年後見制度（法定）
在宅で利用できる介護保険サービスと費用	困ったときは地域包括支援センターへ 在宅で利用できる介護保険サービス 介護費用かんたんシミュレーション	介護費用の準備方法 7選	民間介護保険（自分） 民間介護保険（親） リバースモーゲージ リースバック 年金担保融資・生活福祉資金・生活保護
主な介護施設・老人ホームと費用	施設介護の費用の目安 主な介護施設・老人ホーム	介護費用を軽減する各種制度	障害者控除対象者認定 各種制度の申請ステップ

応募要項	【申込対象】	被保険者及びその家族 オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。
	【申込方法】	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。
	【視聴期間】	視聴開始日から7日間。
	【申込・問合せ】	MBK連合健康保険組合 保健事業担当：今野 〒：101-0048 東京都千代田区神田司町2-8-1 P M O 神田司町 8 階 TEL：03-5297-1713 FAX：03-5297-1715

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

<切り取り線>

### オンライン版 介護教室 申込書：「介護のパターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話」

被保険者氏名		性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
参加者住所	〒 - 電話 ( )				
Eメール アドレス					

【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また、この情報は教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。