



# 備えあれば憂いなし！仕事と介護の両立をめざして 介護学習会

12月24日（木）は嶺北会場・教育センター、25日（金）は嶺南会場・パレオ若狭で介護学習会を開催しました。「嶺南地区でも開催してほしい。」「より具体的な介護方法を知りたい。」という要望にお応えし、本年度は嶺北・嶺南会場とも介護についての「知識と技術」を学べる内容としました。

それぞれ地区の包括支援センターの職員から「介護保険制度のしくみと内容」について説明していただき、その後、実際の介護方法について福井県社会福祉協議会の出前講座「腰痛にならないための体の起こし方」の実技講習をおこないました。概要を以下にお知らせします。

## ☆介護が必要になったら??・・・まず相談しましょう！

介護に関する相談窓口は、各市町の  
**介護保険担当窓口**と  
**地域包括支援センター**です。  
ひとりで悩まず相談しましょう。



### 介護保険で受けられるサービスの例

- ・訪問介護
- ・通所介護（デイサービス・日帰り介護）
- ・通所リハビリテーション（デイケア）
- ・福祉用具の貸与・購入 等

## ☆出前講座「腰痛にならないための体の起こし方」



あらゆるサービスを利用して、**仕事は続けてください**ね。



車いすへの移動や立ち上がり補助には「**運動力学的**」なコツがあります。

無理矢理持ち上げようとすると、腰を痛めます。介護される方もつらいです。



### <参加者の感想>

- \* 「介護」というと、「つらい、苦しい、先が見えない」という暗いイメージを持っていた。しかしこの学習会で、ひとりで抱えこまず、いろいろな手だてを使えることを知り、気持ちが明るくなった。
- \* 「良くする介護」「楽な介護」とても勉強になった。「楽な介護」も大事だが、本人の機能を活かしながらケアする方法を知ってよかった。
- \* 実技講習が大変役立った。知識と技術が学べる講習がよい。
- \* 「あらゆるサービスを利用し、仕事と介護の両立を考える」という講師の先生の言葉が心に残った。

来年度も12月末に介護学習会を開催する予定です。扱ってほしい内容等がありましたらご連絡ください。