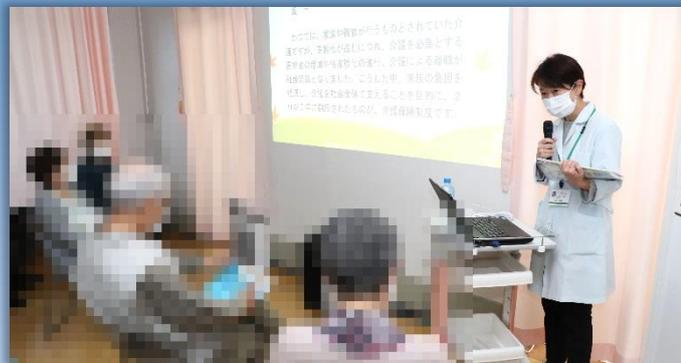


## 2年ぶりの家族介護者教室実施！ しかも3講座！

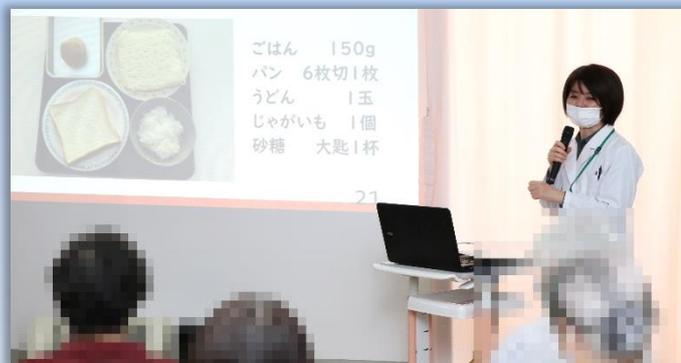
昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、当院での地域活動も大幅に自粛。院内、院外でおこなってきた講座やイベントは軒並み中止となりました。この家族介護者教室も昨年度は実施を断念しました。

「今年こそは」という思いで、定員数をいつもの半分以下に設定し、感染対策を徹底し開催することができました。



### 「介護保険を利用する時」

介護保険の基本です。法人関連事業所ケアポート湘南のケアマネジャーが講師を務めさせていただきました。介護保険制度の成り立ちや仕組みの基本、利用できるサービスの紹介などを、参加された方からの質問を織り交ぜながら分かりやすくお話ししました。



### 「しっかり食べて元気に介護」

栄養について、当院栄養科の管理栄養士が、バランスの良い食事とは、必要な栄養素と食事量、宅配食や半加工品、冷凍食品を上手く使って、介護で忙しい時に手抜きではない料理を紹介し、当院の管理栄養士監修で作成した簡単レシピもお渡ししました。



### 「介助のキホンと介護者の身体作り」

「介護者の身体作り」をメインに当院のリハビリテーション室の理学療法士が、介助の基本を知る事は介護者の身体を守ること、健康体操を無理のない範囲で行うことは介護者の健康維持に、それらは最終的には介護をされる方の安心感につながっていく、という想いを伝え、参加者と一緒に健康体操を行いました。

参加された方からは「3回出席してとても役に立った」「参考になった、参加して良かった」等の感想をいただきました!!

「介助のキホンと介護者の身体作り」  
参加者皆さんと一緒に健康体操を行いました！