

介護者の“心の負担を軽減する”動画を配信



ずっといっしょにいるために

～穏やかな親子・夫婦関係づくり～



介護者の介護疲れやストレスから、高齢者虐待が起きる事があります。

介護者が高齢者の介護を一生懸命に行っても、脳が疲弊し感情のコントロールが難しく、突発的に手が出てしまう場合もあります。

高齢者の怪我は、生命身体に大きな影響を与える可能性も高く、気をつけないといけません。

高齢者と介護者が良い関係で“ずっといっしょにいるために”介護者がストレスをため込まずに心の負担を軽減する事が大切です。

長野市では、心の負担を軽減するための動画を配信します。以下のURLにアクセスするか、QRコードを読み込み、視聴して下さい。



○配信期間
令和5年3月31日まで

○講師
本木由子（モトキユウコ）先生
・ストレスケア・カウンセラー
・バランスセラピー講師
・BTU栗田教室長

○動画内容
＊理論編（25分程度） ＊実技編（32分程度）

○動画の視聴方法
動画は以下のURLにアクセスするか、QRコードを読み込んでいただき、ご視聴を下さい。

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n101200/contents/p006065.html>



【担当】
長野市地域包括ケア推進課
中部地域包括支援センター篠ノ井支所駐在
電話：026-292-3358



介護が負担に感じる時は、地域包括支援センターやケアマネジャーに相談しましょう。

Webセミナー（動画配信セミナー）のご案内

ご自身とご利用者に対するリラックスの方法を学びます



別紙 2

第8回

介護職のためのストレスコントロール

こんな方におすすめ

- ・疲れているのに眠れない
- ・気が起きない
- ・学んだその日から自分でできる内臓
- ・ストレスを溜め込まない
- ・の関係を学び、ス



配信日：令和5年2月13日（月）～2月27日（月）17時

視聴時間
約90分

受講料（税込）：1名／一般：3,000円 賛助会：1,500円

賛助会員様
30周年限定
特別価格

第9回

言葉のいらないコミュニケーション ご利用者様へのマッサージ

こんな方におすすめ

- ・ご利用者様との会話が続かない
- ・信頼関係を築きたい
- ・ご利用者様にリラックスしてほしい

温めたハーブを使ったプレスマッサージ（ハーブボール）と首や肩、手のマッサージでコミュニケーションを深め信頼関係を築きながらリラックスしてもらう方法をお話しします。

※全てのご利用者へできるものではありません。実際にされる場合は、各事業所内で確認のうえ行ってください。

配信日：令和5年3月13日（月）10時～3月27日（月）17時

視聴時間
約90分

受講料（税込）：1名／一般：3,000円 賛助会：1,500円

賛助会員様
30周年限定
特別価格

講師

古屋 綾子 氏

国際メディカルセラピー協会 理事／デイジーセラピストスクール 代表

山梨整体学院甲府校校長として整体師を育成。当該学校の登壇経験から、タイ国政府認定校の講師としてタイでも教壇に立っている。また、消化器外科の医師とともに国際メディカルセラピー協会を立ち上げ、マッサージを医療と連携し、多くの人の健康に役立てることを理念として活動している。代表を務めるスクールにも多くの介護職の方が学びに来ることから、現在は、介護事業所へ直接出向いて、セルフケアやご利用者様へのマッサージなどについて講義を行っている。



公益財団法人 介護労働安定センター 長野支部

〒380-0836 長野市南県町1082 ND南県町ビル5F
TEL：026-232-0898 FAX：026-232-0906
E-mail: nagano@kaigo-center.or.jp

お問合せ
お申込み

～受講をご希望の皆さまへ 下記お申込み手順等をご確認のうえ、FAX・メール等でお申込みください～

<p>【手順1】「受講を申し込む」 ホームページからもしくは受講申込書に下記項目全てご記入(入力)の上、FAX又はメール等でお申込みください。FAXの場合は、右記番号あてに本状をFAXしてください。(FAX 026-232-0906)</p> <p>【手順2】「請求書(振込票付き)」を郵送でお送りいたします。</p> <p>【注意事項】開催日の2週間前までに請求書が届かない場合は、必ずご連絡ください。</p> <p>【手順3】「受講料を振込む」 請求書に記載の支払期日までに、受講料をお振込みください。</p> <p>【注意事項】①振込手数料はお振込人様の負担とさせていただきます。 ②振込票の控えをもって領収書に代えさせていただきます。 ③『受講申込書』による申込があっても受付完了とはなりません。受講をキャンセルされる場合は、必ず事前にご連絡ください。なお、お申込み様の都合によるキャンセルの場合は、振込手数料を差し引いてのご返金となります。 ④お振込みいただいた受講料は、開催決定(開催日から起算して14日前)以降は、原則として返金いたしませんので予めご了承ください。</p> <p>【手順4】「受付完了」 お振込みいただいた時点で、「受講申込」が完了となります。 ※当センターの都合で開催を中止する場合は、電話等でご本人にご連絡の上、お振込み金額を返金いたします。(この場合の振込手数料は当センターが負担します)</p> <p>【手順5】「視聴用URL記載メール」を受け取る。セミナー配信前日までに視聴用URLとパスワードをメールで送付します。</p>

下記の項目は受講に必要な情報となりますので、ご記入漏れのないようお願いいたします。

申込者名※	フリガナ	役職をご記入ください。
法人名※		賛助会員の確認欄 (該当項目に○)
事業所名		会員 ・ 非会員
住所・連絡先※	〒	TEL FAX
E-mail※	※視聴に必要なURLを送信しますので必ずご記入ください。	
受講料※ お振込み方法	※複数コースお申込みの場合、希望の振込方法を○で囲んでください。 ・一括振込 ・ 各回毎振込(※都度お振込手数料をご負担いただくこととなります。)	
同意事項	本セミナーリーフレット等に記載の「Webセミナー受講における禁止事項及び注意事項」及び「留意事項」に同意しますか。(同意する場合は、右欄にチェックをお願いします。)	<input type="checkbox"/> 同意する

受講を希望されるコースの「申込確認欄」に○を付けてください。(複数可)

申込確認	日程	研修名	受講料(税込)	
			一般	賛助会
終了	2/13(月)10時～ 2/27(月)17時	①介護職のためのストレスコントロール	3,000円	1,500円
	3/13(火)10時～ 3/27(月)17時	②言葉のいらぬコミュニケーション ご利用者様へのマッサージ	3,000円	1,500円

<Webセミナー受講における禁止事項及び注意事項> ※お申込みの際は必ずご確認、ご同意をお願いします。

- ◆禁止事項◆
●本Webセミナーの視聴用URLとパスワード等の第三者への転用、貸与。●本WebセミナーのSNS上への掲載。●本Webセミナーにおける著作権を侵害する行為を行うこと。●本Webセミナーの録画・録音・撮影、スクリーンショットやダウンロードおよび資料の無断複写や転用、転載等。
- ◆注意事項◆
●Webセミナーの視聴の際、インターネット利用環境等についてのご質問はお受け出来かねますので、予めご了承ください。
●受講に必要な機材や通信費は受講者様でご負担ください。スマートフォン等による視聴は、パケット通信料定額制に加入していない場合、特にご注意ください。
●Webセミナー視聴の際、PCウイルス感染した場合、当センターで責任は負いかねますので、視聴する端末等のセキュリティ対策は受講者様で行って頂くようお願いいたします。なお、受講者様の機材や通信環境が原因でPCウイルスに感染し損害が発生した場合、当該受講者様に賠償責任を取っていただくことがあります。
●当センターの都合で配信不可となった場合は、電話等でご本人に連絡の上、お振込額を返金いたします。その際の返金に係る振込手数料は当センターにて負担いたします。

※当センターのプライバシーポリシーに基づき申込書等の内容は、厳重に管理し、ご本人の了解なしに第三者へ提供されることはありません。※お問合せ先等は、本案内の1枚目をご確認ください。