

日本離床学会の通信教育コース

入学ガイドブック

親・子ども・家族
すべてを守る「医学」を学ぶ

— 100歳時代を生き抜く新提案 —



4月開講
入学受付
3/10まで

医学はどなたでも学べます。「検査結果を理解して納得いく治療をしたい」「いざ家族が介護状態になったときの対応を知っておきたい」「寝たきりにならないための知識を得たい」そんな願いを叶えるための、通信コースです。

まずはここから始めましょう

必要な知識・技術をトータルで学びましょう

入門課程

基礎学習コース(1年)

専門課程

総合学習コース(3年)

WEBからもご覧いただけます



「家族が、自分がもし寝たきりになつたら…」

人生100年時代に“学び”で備える新提案

医学はどなたでも学べます。「寝たきりにならないための知識を得たい」「いざ家族が入院したときの対応を知っておきたい」「検査結果を理解して納得いく治療をしたい」そんな願いを叶えるための、通信コースです。

こんな方におすすめ

入院や自分や家族の介護に、
漠然と心配がある



検査結果が不安だけど、
よくわからない



プロから“確かな”知識を
しっかり学びたい



なぜ、市民が医学を学ぶのか

私たち日本離床学会の医療者は、入院して治療を受けたにも関わらず、車いす生活になってしまったり、元の生活に戻れなくなる人を何人も見てきました。

▶体力が低下して、寝たきりになってしまった方



▶入院前は歩いていたのに、車椅子生活になった方



▶自宅には帰れず、施設へ入ることになってしまった方



その原因は

入院をしたら、安静に寝ていなければならぬという、思い込みです。
廃用症候群といって、寝ているだけで、右のような様々な**障害**が次々に発生し、元の生活を奪われてしまうのです。



廃用症候群

なぜ、**安静に寝ている**だけで、**様々な障害が同時に発生**するのでしょうか。それをひも解くキーワードは「**重力**」です。**ベッドの上**では、ほとんど重力に逆らって活動する必要がありません。つまり、**無重力の宇宙と同じ**ということができます。

宇宙飛行士は、長期に無重力環境にさらされ、**廃用症候群に陥る危険**があります。そうならないために、宇宙に行く前、滞在中も**厳しい訓練を受けています**。



(写真提供 JAXA / NASA)



(写真提供 JAXA / NASA)

それでも宇宙飛行士が地球に帰還するとどうでしょうか。**自分の足で立ち上がることができません**。入院して安静にしている患者さんは、訓練も受けていないので**もっと厳しい状態に陥る危険**があるのです。



その対策は、病気をしても動くこと**離床**です。
離床とは、病気やケガなどで、臥床状態となったときに、ベッドや布団から起き上がり、立ち、歩く、ことをいいます。こうした活動を行うことで、廃用症候群を予防し寝つきを防ぐことができます。



病気をしても動くこと「**離床**」の大切さ、安静の怖さを「**医学の知識**」に基づいて備えることで、入院しても自ら「起きる」重要性がわかります。

**安静の怖さ・動く重要性を学ぶだけではなく、
医学を学ぶことで様々なシーンに知識を活かすことができます。**

①もし入院したら

入院するば身体が元気になるとは限りません。しっかり知識を持つことで、納得のいく治療を選択し、入院による寝たきりを予防できます。



②近い将来の介護へ備える

自分や家族の介護の問題はいつかやってきます。問題に直面する前に、しっかりと知識をもって備えましょう。



③健診の結果がわかる

健診や人間ドックの結果で、「要精査」と出た。本当に通院すべきか、自分で自分の身体のことを見極める力を磨きます。



誰でも学べる

今までの知識・経験は問いません。
全国どこでも、いつでも学ぶことができます。
一からの学びを、教員、仲間がサポートします。



通信コース3つのポイント

1. 本物の知識が学べる
2. 楽しく継続できる
3. 「寝たきり予防士」の資格がとれる

Point ① 本物の知識が学べる

IT化により、医学の情報は簡単に手に入ります。しかし、テレビやネットの情報が全て正しいとは限らず、出所のわからないクチコミにだまされる可能性もあります。

日本離床学会の通信コースの内容は、学会所属の医師、看護師、理学療法士、作業療法士など国家資格を保有したメンバーが作成しています。確かな知識を系統立てて習得することができ、安心して学べます。

教育実績十分の当会ホームページを是非ご覧ください

日本離床学会

検索



通信コース監修者



医学博士 堀川 元
日本離床学会 代表

Point ② 楽しく継続できる

入院したとき、介護状態になったとき、困らないための知識を幅広くカバーしています。病気の知識、検査結果の読み方、介護技術のコツなど、初めての方でも学びやすいよう、「読みやすさ」を重視したテキストで、効率よく知識が身につきます。

The screenshot shows a page from the Japanese Non-bed Rest Association's website. It features large, bold text at the top: '第1章 8節 寝たきりと認知症の関係' and '1. 認知症の症' (Symptoms of dementia). Below this, there is a red circle highlighting the text '機会が増えています' (The opportunity is increasing) and 'ですが、認知症' (but dementia). Another red circle highlights the word '实物大' (Large object) next to an illustration of a person. A pink callout box points to these circles with the text 'イラストが満載でわかりやすい' (Illustrations are abundant and easy to understand). To the right, there is a diagram titled 'MCI' (Mild Cognitive Impairment) showing a flow from '認知症' to 'MCI' to '認知症' again. A pink callout box points to this diagram with the text '用語の解説付きでわかりやすい' (Explanations of terms included, making it easy to understand).

ネットにはない
現場の声を
多数掲載

添削課題が充実

ただテキストを読むだけではなく、問題を解いて講師からコメントが返ってくるから、一人きりでやっているより、モチベーションがアップします。

離床お役立ちグッズが届く
医療者がオススメする、使って学べる
お役立ちグッズが届きます。
1年目はオリジナルメジャーと筋力
チェックシートです。



※写真はイメージです。

Point ③ 学会認定資格「寝たきり予防士」の資格がとれます

寝たきり予防士とは

医学・介護の知識・技術を活かし、適格なアドバイスができ、自分自身や家族が入院したときに、自らすすんで起き上がり、入院による寝たきりを防ぐための資格です。

2021年
資格認定スタート

通信コースと寝たきり予防士の関連

通信コース 1 年（入門課程）修了で、寝たきり予防士 3 級を取得、通信コース 3 年（専門課程）修了で、寝たきり予防士 2 級を取得することができます。

通信コース

寝たきり予防士

1 級

寝たきり予防に関する知識・技術を有し他者へ指導することができる

3 年修了

2 級

入院環境において離床の実施方法がわかる

1 年修了

3 級

寝たきりの弊害と離床の必要性がわかる

通信コース 修了までの流れ

通信コースの課程は、入門（1 年）と専門（3 年）に分かれます。まず、入門課程を受講し、さらに学びを深めたい方は、専門課程に後から進むこともできます。

まずはここから始めましょう

入門課程

基礎学習コース（1年）

必要な知識・技術をトータルで学びましょう

専門課程

総合学習コース（3年）

テキストで
学習



添削課題を
解いて提出



添削課題の
フィードバック



【標準学習期間（目安）】

前期：4月～9月 3科目 後期：10月～3月 2科目 年間 5科目

- 1 科目ごとに添削課題の提出が可能です。ご自身のペースで進められます。
- 1 年を経過しなくとも、5 科目が修了した時点で次年度の課題に進むことができます。
(この場合、次年度の学費を納める必要があります)

まずはここから始めましょう 入門課程 基礎学習コース（1年）

- ①寝たきり予防総論～“安静”が与える身体への害と“離床”を知る～
- ②医学検査各論Ⅰ～血液検査・尿検査の数値をマスターしてカラダの危険がわかる～
- ③生活習慣病・疾患総論
－糖尿病・動脈硬化・高血圧のメカニズムとがん・脳卒中・心疾患の治療の理解－
- ④クスリのリスクがわかる薬剤
～現場スタッフが推薦！知っておくべき薬30家庭で飲む薬から病院で使用される薬まで～
- ⑤見て、触れて、測って見抜くカラダの異変
～心不全・呼吸不全の兆候・脳卒中の兆候・口コモのみかたなど～

必要な知識・技術をトータルで学びましょう 専門課程 総合学習コース（3年）

1年次

- ①寝たきり予防総論
～“安静”が与える身体への害と“離床”を知る～
- ②医学検査各論Ⅰ
～血液検査・尿検査の数値をマスターしてカラダの危険がわかる～
- ③生活習慣病・疾患総論
－糖尿病・動脈硬化・高血圧のメカニズムとがん・脳卒中・心疾患の治療の理解－
- ④クスリのリスクがわかる薬剤
～現場スタッフが推薦！知っておくべき薬30家庭で飲む薬から病院で使用される薬まで～
- ⑤見て、触れて、測って見抜くカラダの異変
～心不全・呼吸不全の兆候・脳卒中の兆候・口コモのみかたなど～

3年次

- ①医学検査各論Ⅱ
～医師の説明がわかる！レントゲン・心電図・肺機能検査・PET・CT・MRI～
- ②疾患各論 脳卒中
～疾患・治療・リハビリの基礎知識～
- ③医療費
～いざという時に使える 医療制度・介護保険制度を正しく理解～
- ④介護技術Ⅱ
～プロに学ぶ 床ずれ・肺炎を防ぐ姿勢のとり方～
- ⑤寝たきり予防実践
～入院による寝たきりを防ぐ最良の対策離床プログラム～

2年次

- ①疾患各論 がん
～病態・検査・治療・リハビリの基礎知識～
- ②寝たきり予防各論
～寝たきりにならないために“今”からすべきこと～
- ③嚥下栄養学
～誤嚥・低栄養をシャットアウトするための飲み込みの話～
- ④介護技術Ⅰ
～家庭の介護に必須！車椅子への移乗介助方法～
- ⑤加齢医学各論
～認知症・口コモティブシンドローム・失禁・難聴・白内障～

技術はスクーリングで

車椅子への移乗動作や、床ずれの予防法など、プロが直接指導するスクーリングを受講することで、確かな医学・介護実践技術が身に付きます。

※スクーリングは20名以上のクラスが組める地域で開催します（希望者のみ）。



【費 用】(年間)

学 費 : 39,000 円

副教材費 : 3,000 円

初年度学費計 : 42,000 円 + 税 4,200 円 = 46,200 円 (税込)

学費納入方法 : 銀行振り込み

振込先 三菱 UFJ 銀行 四谷支店 普通 0087795

【希望者のみ以下の費用がかかります】

・スクーリング費用 (20名以上のクラスが組めた地域 : 希望者のみ) 10,000 円

願書提出・入学手続き

Step 1

添付のはがき願書に必要事項を記載して郵送、もしくはホームページの WEB 願書に入力して送信。

Step 2

学費をお振込み (願書の送信・郵送から 2週間以内にお振り込みください)



通信教育スタート

4月上旬に教材が届き、いよいよスタートです !

さあ、学びで一歩踏み出しましょう



ご不明な点はお気軽にお問い合わせください

TEL.03-6272-9682

受付時間
平日10:00-17:00



下記のURLからも願書・資料がダウンロードができます

FAX 03-6272-9683 または Eメール jsea@rishou.org で、①お名前 ②資料送付先 を送っていただいた方にも、資料をお送りします。

学びで寝たきりをゼロにする **日本離床学会 通信教育部**

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-2-12-2F URL:<https://www.rishou.org/shimin>

日本離床学会 通信コース

検索