新たな目標として始めてみませんか？

寝たきり予防協会の通信教育コース

入院・寝たきりに“知識”で備えよう
100歳時代を生き抜く新提案

おすすめします！

まずはここから始めましょう

1教科選択コース
学費 8,580円（税込）～

必要な知識・技術をトータルで学びましょう

5教科コース
42,900円（税込）※5教科コースは総額5,000円割引

病気・入院に備えることは大切です。「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。

初めて大腸がんで入院・手術したときは、驚きの連続でした。体から6本の管が出ているのに、すぐにナースに「歩きなさい」といわれたのには驚きました。でも、入院・手術の回を重ねるごとに余裕が出てきて、仕事への復帰もスムーズになりました。やはり、入院や手術は大変だけれども、すべての身体を動かすことや、病気を向き合う正しい知識を備えることが一番大切であると痛感しました。これからの時代、我々自身が「病気から身を守る知識」を身につけ、己と向き合うことが重要であると思います。

鳥越俊太郎氏 特別インタビューより抜粋

インタビュー記事はWEBからご覧いただけます

「家族が、自分がもし寝たきりになったら…」
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

私たち寝たきり予防協会の医療者は、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

▶入院前は歩けていたのに、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ないという、思いこみです。

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。

（写真提供 JAXA / NASA）

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る**のです。

（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たきり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

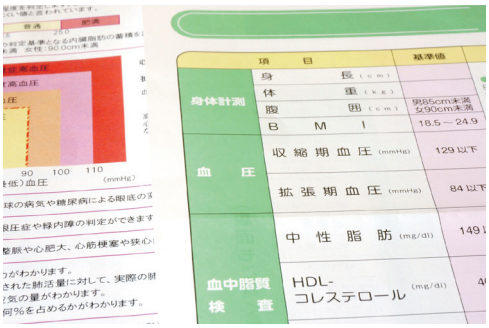
入院するば身体が元気になるとは限りません。しっかり知識を持つことで、納得のいく治療を選択し、入院による寝たきりを予防できます。

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。

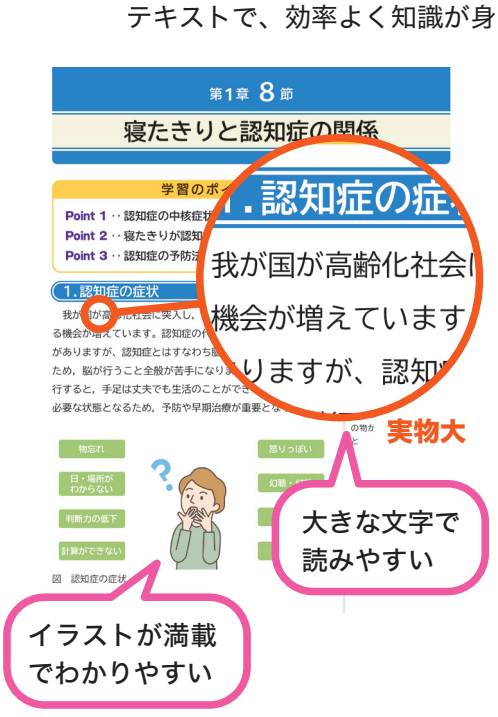
寝たきり予防協会の通信コースの内容は、学会所属の医師、看護師、理学療法士、作業療法士など国家資格を保有したメンバーが作成しています。確かな知識を系統立てて習得することができ、安心して学べます。

通信コース監修者

医学博士　曷川　元
寝たきり予防協会　代表

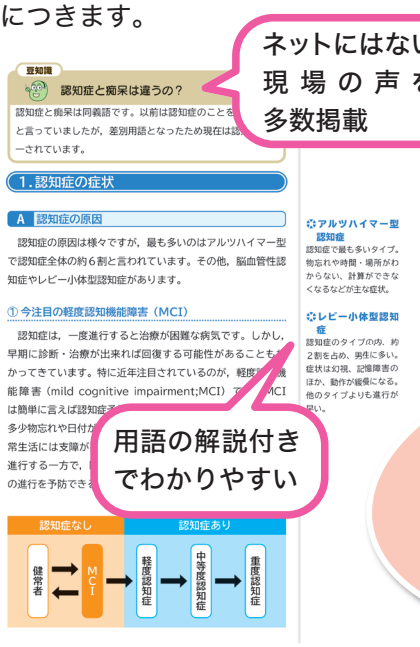
Point 2 楽しく継続できる

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。



大きな文字で読みやすい

イラストが満載でわかりやすい



ネットにはない現場の声を多数掲載

用語の解説付きでわかりやすい

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 寝たきり予防協会認定資格「寝たきり予防士」の資格がとれます

寝たきり予防士とは

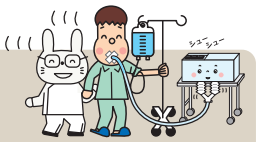
医学・介護の知識・技術を活かし、適格なアドバイスができ、
自分自身や家族が入院したときに、自らすすんで起き上がり、
入院による寝たきりを防ぐための資格です。

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

5 教科修了で、寝たきり予防士 3 級を取得、計 15 教科（2022 年新設）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
計15教科修了	2 級	入院環境において離床の実施方法がわかる
計5教科修了	3 級	寝たきりの弊害と離床の必要性がわかる



寝たきり予防協会とは

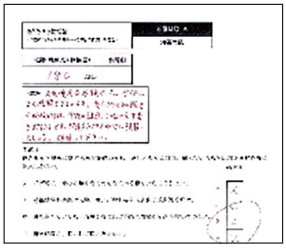
医学教育のパイオニア日本離床学会が運営する、一般市民向け啓発活動団体です。
一般の方への医学教育を通して、市民が知識を持ち、病気で入院しても、自ら起きて回復を目指す新常識を築くことを目的に活動しています。離床とは寝たきりを予防して身体を動かすことです。

通信コース　学習の流れ

通信コースの課程は、1 教科選択コースと 5 教科選択コースに分かれます。まず、興味のある 1 教科を受講し、さらに学びを深めたい方は、5 教科コースに後から進むこともできます。

テキストで学習
（1教科20〜40頁）

テストに解答



添削・アドバイスを
受けて修了！

充実の学習内容

今なら「感染症による入院対策マニュアル」つき

1 寝たきりにならないために知っておくべき10のこと

～“安静”が与える身体への害と“離床”を知る～　10,780円（税込）

病気や入院をしたときに“安静第一”は誤り！体を横にして寝ているだけで、肺炎、静脈血栓、筋力低下、骨粗鬆症など次々と合併症が発生します。この教科では、安静によって様々な合併症が起こるメカニズムとその対策について学びます。

2 プロが教える健康診断データの読み方

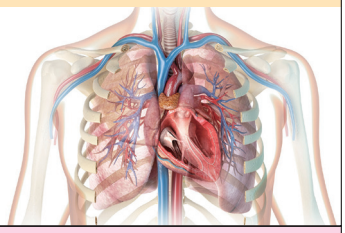
～血液検査・尿検査の数値をマスターしてカラダの危険がわかる～　9,680円（税込）

健康診断や人間ドックで必ずおこなう血液・尿検査。結果の判定が良くなかったけれど、項目の意味が分からないということはありませんか？この教科では、医療現場でも「これは要チェック」という項目に絞って検査値の読み方を解説。“自分で検査値が読める”を目指します。

3 最低限おさえておくべき生活習慣病の基礎知識

～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～　9,680円（税込）

入院・寝たきりを避けるためには、病気の予防が一番！この教科では、万病の元となる高血圧や糖尿病などの生活習慣病と、日本人に多いがん・脳卒中・心筋梗塞の病気の特徴や治療について、それぞれの特徴と今からできる対策、万が一罹ってしまったときに役立つことが学べます。



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～　8,580円（税込）

普段何気なく飲んでいる薬。実は、薬は効果だけではなく、必ず副作用があります。この教科では、よく使用する、降圧薬、鎮痛薬、抗血栓薬（血液サラサラ）などの知識から、「座薬と飲み薬どちらがよく効くの？」など身近な疑問も学ぶことができます。

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・ロコモのみかた　など～　9,680円（税込）

入院するような大きな病気でも、急に発病することは少なく、身体は警告のサインとして“前ぶれ”を発しています。この教科では、その前ぶれを見逃さないための、むくみのみかた、脈のみかた、呼吸のみかたなど、スグに使えるワザを習得することができます。

1教科選択コース・・・上記教科の中から1つを選んで受講
5教科コース・・・・・上記全ての教科を受講

【費　用】

1 教科選択コース

各教科により異なります。

1. 寝たきりにならないために知っておくべき 10 のこと	9,800 円（税込 10,780 円）
2. プロが教える健康診断データの読み方	8,800 円（税込 9,680 円）
3. 最低限知っておくべき生活習慣病の基礎知識	8,800 円（税込 9,680 円）
4. クスリのリスクがわかる薬剤	7,800 円（税込 8,580 円）
5. 見て、触れて、測って見抜くカラダの異変	8,800 円（税込 9,680 円）

5 教科コースの場合

学　費：39,000 円（税込 42,900 円）

【学費納入方法】

銀行振り込み、またはコンビニ払いをお選びいただけます。

お申込み方法

Step 1

お電話いただくだけで簡単申し込み
（WEB からも受け付けております。右の QR コードよりアクセス）

Step 2

お申込み時にお支払い方法を選択して下さい
銀行振込：お申込み後に振込先をご案内　コンビニ：事務局より送付の払込票で支払い

通信教育スタート

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

資料請求・お申込みはお電話で

TEL.03-6272-9682　受付時間 10:00 -17:00

下記のURLからも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 **寝たきり予防協会　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

寝たきり予防協会　通信コース　検索