### 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



まずはここから始めましょう

寝たきり予防士3級認定

## 1教科選択コース

## 3教科コース

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。

#### 寝たきり予防協会とは



### 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。



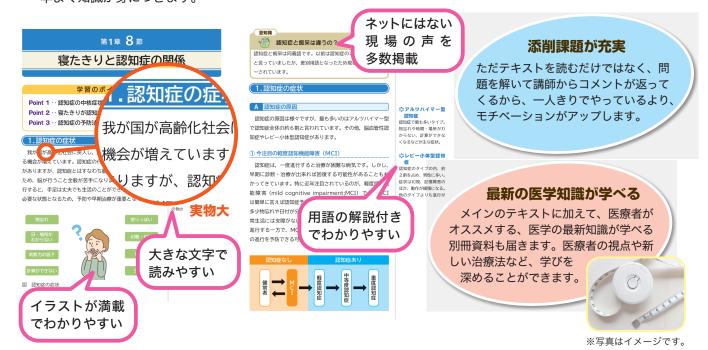
通信コース監修者



医学博士 曷川 元 寝たきり予防協会 代表

### Point 2 読みやすいテキストと一歩踏み込んだ医学知識

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。



#### 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3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、3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!

# 通信教育コースの内容と学費

●1教科選択コース:興味のある1教科をしっかり学ぶコースです。

10.780円(税込) → 特別価格 各1教科 税別2.900円(税込3.190円)

●3教科コース:下記の中から3教科を選択し、学ぶことができます。

9.570円(税込) ※3教科コースは総額1.000円引き

●お申込み方法:受講を希望する教科に○をつけ、裏面にテキスト送付先を記入して

込欄

込欄

込欄

受付のスタッフにこのチラシをお渡しください。

#### **1** 寝たきりにならないために 知っておくべき10のこと

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

**2** プロが教える **健康診断データの読み方** 

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

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。



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

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

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

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。



# 6 プロが教える本当に科学的根拠 のあるメタボリックシンドローム対策

万病のもとである"メタボ"。言葉としては定着しましたが、コロナ禍による運動不足などが原因で、肥満・メタボが問題となってい

ます。運動・食事などの対策はよく目にしますが、「〇〇だけでOK」のような甘いフレーズで不確かなものも多いのが実情です。このコースでは、医師を中心とした医療関係者が勧める、"科学的根拠"に基づく対策を習得することができます。



## 7 介助者の腰を守る! 無理なく安全に 行える起居・移乗動作の基本【DVD付き】

脳卒中による麻痺や、骨折後の筋力低下など、介護の基本は ベッドから起き上がる起居動作と、車椅子などに移る移乗

動作です。でも、日々誤った介助をしていると、腰痛に苦しむことに・・・この教科では、動作のプロである理学療法士から、自分の腰を守り、介助する人もされる人も楽な介助の方法を、動画つきでわかりやすく学べます。



### 人間ドッグ・診察の結果を自分で見てみよう! 自分でスグに 見てわかるレントゲン・CT・心電図検査結果・画像の読み方

レントゲンなどの検査結果は医師がみるもの。そんなことは ありません。 いまは、スマホでレントゲンを診察室で撮って

スマートウォッチですぐに心電図が見られる時代。自分のレントゲン画像や心電図を読むことができれば、自分の身体の見かたがきっと変わります。 読めなかった画像や波形が読めるクセになること間違いありません。



込欄

申込欄

申込欄

0 0 0		
お名前		
ご住所	<b>구</b>	

電話番号

学費支払い方法(どちらかに○をつけてください)

コンビニ払い ・ 銀行振込

※上記住所に学費納入に関するご案内を寝たきり予防協会事務局よりお送りいたします。

※学費納入の確認後、通信コースの教材一式をお送りいたします。

#### お申込み方法

#### Step 1

このチラシに記入して受付に提出または、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<u>ート</u>

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 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。