



今年度も開催！
「生協10の基本ケア学習会」

介護を身近な 「ジブンゴト」に

いつかは「ジブンゴト」になるかもしれない介護のこと。
自分自身や家族のために学んでみませんか？

みなさん、つまりいて転びそうになることはありませんか？
転んだはずみで骨折し、入院することもしばしばあります。
その後、安静な状態でほとんど体を動かさなかった場合、
1日で約1～3%、1週間で約10～15%、3～5週間で約50%
の筋力が減少すると言われています（※1）。

実は「骨折・転倒」は介護が必要となる原因の第3位（※2）
にも挙げられており、他人事（ヒトゴト）ではないことがお分
かりになると思います。

1位 認知症 2位 脳血管疾患（脳卒中） 3位 骨折・転倒

今年度も、組合員さんの「生涯にわたる心ゆたかなくらし」
の実現と、「ジブンゴト」になるかもしれない介護のことを学
ぶきっかけとして『生協10の基本ケア学習会』を開催します。

昨年の学習会に参加された方の声をご紹介します（一部抜粋）

- ・義母のお世話をしています。学習会を受講できて良かったです。
- ・「10の基本ケア」全て通して教えてもらった初めての機会でした。
- ・真剣な話ではありますが、肩に力が入るのではなく、少し気
持ちが楽になりました。自分のことも相手の
ことも大切にしながら接したいと思いました。
- ・介護はまだまだだと思っていましたが、考える
機会になりました。自分でも勉強して家族（子
ども）にも伝えていきたいです。



生協10の基本ケア

- | | |
|-------------|-------------------------------------|
| ①換気をする | ⑦町内におでかけをする |
| ②床に足をつけて座る | ⑧夢中になれることをする |
| ③トイレに座る | ⑨ケア会議をする |
| ④あたたかい食事をする | ⑩ターミナルケア
(終末期の医療・
看護および介護)をする |
| ⑤家庭浴に入る | |
| ⑥座って会話をする | |

- （※1）東京都保健医療局「廃用症候群」
https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/sonota/riha_iryu/kyougi01/rehabiri24.files/siryou162.pdf
- （※2）厚生労働省「2022（令和4）年 国民生活基礎調査の概況」
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/dl/14.pdf>
「表17 現在の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因」より一部抜粋

介護の知識に触れるこの機会を
ぜひご活用ください

WEB申込OK

生協10の基本ケア学習会

参加費
無料 要予約

日 時	会 場
12/11(水) 10:30～12:00	ハーツさばえ ふれあいルーム
12/16(月) 10:00～11:30	ハーツ恐竜 2F けやきルーム
12/17(火) 10:00～11:30	ハーツつるが オアシス
12/19(木) 10:00～11:30	ハーツわかさ 組合員集会所

いずれも

定 員 20人（申込先着順） 持ち物 筆記用具

申込締切 学習会2日前まで

WEB申込は
こちら

お申し込み
お問い合わせ 福祉事業部
TEL:0776-52-8466

