

☆☆ 2023年度 出前講座メニュー ☆☆

1回のお申し込みで、1つの講座の受付です。

複数の講座をご希望の方は、講座ごとにお申し込み下さい。

番号	講座名 (テーマ)	内 容	担当
1	健康に何よりも大事な“つながりのチカラ”	食事、運動、適正な体重などは健康のためにももちろん重要ですが、実はこれらよりもパワフルに健康に影響する“つながりのチカラ”をご存知でしょうか？日々の暮らしをより健康的にするヒントをお伝えします。	医師
2	生活習慣病を未然に防ごう	毎日の、好ましくない生活が積み重なって起こる病気の総称です。身近な病気ではありますが、症状が出にくいいため気付かずに悪化させている人が多くいる様です。まずは、ご自分の生活習慣を振り返り、改善できるところから取り組めるポイントをご紹介します。 ※講座の後にお時間があれば、健康相談もお伺いします。	医師
3	夜間頻尿について	夜間頻尿の原因と対処法についてお話しします。	医師
4	人生会議のススメ	『人生会議』とは、もしもの時に望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと話し合い、共有する取り組みの事です。人生の最終段階にどこでどんな医療・ケアを受けたいのか、あらかじめ話し合っておく事は大切です。「考えたくない」気持ちがあっても全然OK！普通に話し合っていける雰囲気を作っていきますか？専門職が情報提供をいたします。	看護師
5	認知症について	“あれ？”や“うっかり…”が増えてきて、もしかして認知症？と心配な方は『チェックシート』で自己診断してみませんか？完治が難しいといわれる認知症だけに、予防が何よりも重要です。認知症になりにくい生活習慣や脳トレーニングなど、具体的な予防法について学びませんか？	看護師
6	熱中症予防について	「暑い」と感じなくても、気づかないうちに熱中症になることがあります。高齢者にとっては怖い熱中症の予防についてお話しします。	看護師
7	感染性胃腸炎（ノロウイルス）について	冬場に多い感染性胃腸炎（ノロウイルス）の潜伏期間は、最短で1日で発症！下痢だけではなく激しい嘔吐を伴い、吐しゃ物を介し感染しやすいのが特徴です。症状や処理方法などをご説明します。	看護師

※ 裏面もご確認ください。

若狭高浜病院 地域包括ケア推進室

1回のお申し込みで、1つの講座の受付です。
 複数の講座をご希望の方は、講座ごとにお申し込み下さい。

番号	講座名（テーマ）	内 容	担当
8	インフルエンザの予防について	最近では冬場に限らず流行する“インフルエンザ”。 予防の方法と、かかってしまった時の対処についてご紹介します。	看護師
9	ニセの医療情報に騙されないために	新型コロナウイルスや癌などの医療情報は、テレビや新聞などを通して日々発信されております。しかし、中には“怪しい”医療情報もたくさんあり、注意が必要です。騙されないためにはどうすればいいのかお話しします。	薬剤師
10	薬とうまく付き合っていくために大切なこと	高齢になると薬と付き合う機会が増えてきます。しかし、適切に使わないと、期待していた効果が得られないばかりか、体に害が出る事もあります。そのようなことを防ぐために大切なことについてお話しします。	薬剤師
11	乳腺のはなしと検査について	“20歳を過ぎたら乳がん年齢”。乳腺のはなしや、乳腺超音波検査の画像を少しですが、ご紹介させていただきます。	臨床検査科
12	楽しく健康♪ おいしく食事	毎日おいしく食べることができていますか？病気になるために、病気をうまくコントロールするために、食事の大切さについてお伝えします。	栄養管理室
13	体験してみよう！ 福祉用具の使い方と 予防体操！	福祉用具(車椅子・歩行器など)の使い方や、予防体操を体験してみましよう！	介護士
14	あなたの骨は 大丈夫！？	長年の生活習慣等によって、骨がスカスカでもろい状態となる「骨粗しょう症」。ちょっとしたことで骨折しやすくなる病気です。男性も女性も加齢とともに骨粗しょう症になる方が増えてきています。寝たきりにならないためにまず自分の骨量を知ることが大切です。	放射線科