

☆☆ 2024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 (井階)
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 (井階)
3	トイレのお悩みなんでも相談講座	お歳とともに増えがちなトイレのお悩み（尿の回数が多い、尿がもれる、トイレに間に合わない、等々）に、泌尿器科医がお答えします。暮らしを楽にするヒントとコツが満載です！	医師 (秋野)
4	ACPについて	エンディングノート「つぐみ」を活用して、最後までその人らしく好きな場所で好きな人と生きるために、今からできることをお伝えします。	看護師 (猪子)
5	認知症を知ろう！ 認知症を予防しよう！	<input type="checkbox"/> 認知症の基礎知識 <input type="checkbox"/> 物忘れチェック（物忘れと認知症の違い） <input type="checkbox"/> 認知症を予防しよう レクリエーション（食べ物で、運動で、1日のふとした行動で） <input type="checkbox"/> 質問、相談	看護師 (杉本)
6	誤嚥性肺炎の予防について	食べ物を飲み込んだ時に、間違っって気管に入ることを誤嚥（ごえん）と言ひ、肺炎の原因の一つになります。誤嚥を予防し、いつまでも元気に口から食事ができるよう、お口の体操や発声を一緒に練習しましょう。	リハビリ (西本)
7	インフルエンザの予防（季節の感染症）	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。 (接触飛沫感染 コロナも含め予防・対策の説明)	看護師

※ 裏面もご確認ください。

☆☆ 2024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
8	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
9	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
10	乳腺のはなし 20歳を過ぎたらがん年齢	乳腺の検査、どんなことをするのか、簡単ですが写真を交えて説明させていただきます。	臨床検査科
11	楽しく健康♪ おいしく食事	毎日おいしく食べる事ができていますか？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
12	体験してみよう！ オムツの使い方とオムツ交換の実践！	有効なオムツの使い方や、介護者・要介護者に負担がかからないオムツの交換方法を、体験してみましょう。	介護士
13	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 (原田)