

～地域に伺います。お気軽にご活用ください～ **2019年度版**

出前健康講座メニュー (所要時間20～60分 内容はご要望、ご希望に応じます)

No	講座テーマ	詳細
① 運 動	転倒予防と骨折について 予防体操 (ボール、セラバンド体操)	転倒の特徴、環境、骨折との関係などの話。メインとしては転倒を予防する体操 (ボールとセラバンドなども使った体操の実践) を行います。
	まだ遅くない、今から介護予防しましょ	簡易チェックをして自宅でできる筋トレ (ロコモ予防体操) を行います。
	認知症予防について (予防体操)	認知症の簡単自己チェック、知識、日常の予防ポイントなど。メインとしては予防体操を行います。
	ストレッチングの正しい方法 ～ケガを予防するために～ 対象：小学生	サッカーや野球などでケガをしやすい関節を中心にストレッチング指導
② 栄 養 食 事 口 腔	成長期の栄養～スポーツとのかかわり～ 対象：小学高学年、中学生と保護者	成長期におけるスポーツ時の栄養の取り方と注意点などお話します。
	食事摂取、誤嚥予防について	誤嚥を予防する食事摂取方法、栄養補助食品の紹介
	*各病気に合わせた食事の話 (糖尿病・腎臓病・骨粗しょう症、低栄養など)	クイズなどの織り交ぜながら、食事のポイントなどのお話をします。
	お口の健康について ～口腔機能低下ストップ作戦～	口腔機能低下を防ぐために日常生活で気を付けることについてのお話、体操、制度の紹介
③ 在 宅 介 護	誰しものが訪れる終わりへの備え ～訪問診療と看取り等～	在宅での看取りについて自宅で最期まで療養するための準備やサービスの実際をお話します。
	在宅生活応援します！	在宅で安心してらせるために、訪問看護ステーション、デイケアなどの実践例を紹介しします。
	認知症について～身近な認知症の方への対応～	認知症について、対応方法、小劇場、予防体操、困ったときの対応
	腰痛を起こさない介護方法	移乗や寝返り動作の介助やオムツ換え時の注意点などの実践
	尿もれについて～予防から介護まで～	予防体操をしたり、パッド、紙おむつの選び方などお話します。
④ 薬	薬に関するお話し	薬一般あるいは各病気ごと
⑤ 病 気 の 予 防 、 検 査	腎臓の働きについて	腎臓の構造・尿のなりたち、腎臓病の予防
	最近気になる血糖のお話	食後高血糖の話を中心に行います。自分で血糖値を測る方法もお話します。
	避難所でもおこるエコノミー症候群の話と血栓について	災害の多い日本、避難所でおきるエコノミー症候群と血栓の話
	超音波検査でわかること	臓器別に、たとえば肝胆脾 心臓 血管、表在 等
	胃直接撮影検査 (バリウム) の受け方のコツ	バリウムの飲み方、発泡剤の飲み方、体位変換の仕方、胃の症例を提示
	胃内視鏡検査 (カメラ) の受け方のコツ	経口麻酔の薬・経鼻用のカメラについて
	骨粗しょう症、ロコモの予防	骨粗しょう症、ロコモティブシンドロームのお話と予防について

問い合わせ：県北西部地域医療センター **国保白鳥病院** 地域連携室

電話番号 0575-82-3131