

～地域に伺います。お気軽にご活用ください～ **2025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。予防体操も行います。
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)	クイズなどを織り交ぜながら、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の体操や口腔機能のお話しをします。
③ 在宅 介護	総合診療について	白鳥病院の特徴である総合診療や在宅医療について紹介します。
	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します。
	知って役立つ福祉用具, 住宅改修	福祉用具の紹介や使い方の説明、住宅改修のポイントを紹介します。
	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
	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、たとえば肝胆膵 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
	虚弱、フレイル	虚弱についての簡単な説明、危険因子や予防対応についてお話しします。
	感染症予防について	流行の感染症について、またその予防など各現場に応じた対応の実際について
予防接種について	予防接種の一般的な説明やメリット、デメリットについて	

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