

# 2021年度おかなみ出前講座メニュー表

対象：一般

No.	講座名	担当	講師	時間	備考
1	放射線被ばくとは？ 画像検査のいろいろ	放射線部	放射線科医師 放射線技師	30～60分	診療時間外に 限ります
2	自宅でできる膝の体操	リハビリ	理学療法士	30～60分	
3	自宅でできる腰の体操	リハビリ	理学療法士	30～60分	
4	脳の障害とその予防方法	リハビリ	理学療法士	30～60分	
5	スポーツ・運動を長く続けるコツ	リハビリ	理学療法士	30～45分	
6	認知症の方への関わり方	リハビリ	作業療法士	30～45分	
7	認知症の方々に対する回想法 ～認知症予防を目的に～	リハビリ	作業療法士	45分	
8	【介護予防教室】 寝たきりにならないための基礎知識	リハビリ	作業療法士	30～45分	
9	【介護予防教室】 認知症の予防	リハビリ	作業療法士	30～45分	
10	【介護予防教室】 転倒予防	リハビリ	作業療法士	30～45分	
11	食事が飲み込みにくくなってきたら	リハビリ 栄養科	言語聴覚士 管理栄養士	60分	摂食嚥下障害者 およびその家族 高齢者 ホームヘルパー
12	減塩食の工夫	栄養科	管理栄養士	30分	
13	水分でむせ込みが見られたら ～一緒にトロミを作りましょう～	栄養科	管理栄養士	30分	
14	バランスの良い食事	栄養科	管理栄養士	30分	
15	骨粗しょう症予防 ～じょうぶな骨をつくりましょう～	栄養科	管理栄養士	30分	
16	がんになりにくい日常生活って何？	看護部	中湊子 がん看護専門看護師	45分	
17	むくみとの上手なつき合い方	看護部	中湊子 がん看護専門看護師	45分	
18	痛みとの上手につき合う方法	看護部	中湊子 がん看護専門看護師	45分	
19	緩和ケアってなあに	看護部	中湊子 がん看護専門看護師	45分	
20	便通を整える事で健康的な生活を送ろう	看護部	中湊子 がん看護専門看護師	45分	
21	いつまでも元気で生活するために	看護部	市川智子 老人看護専門看護師	45分	
22	認知機能を維持するために	看護部	市川智子 老人看護専門看護師	45分	
23	家族が認知症になった時に	看護部	市川智子 老人看護専門看護師	45分	
24	自分自身の最期の時について考えよう（終活）	看護部	市川智子 老人看護専門看護師	45分	

25	認知症のはなし	看護部	川島純子・城井田浩二 認知症看護認定看護師	30分	
26	感染予防教室 手指衛生演習	看護部	村田幸 感染管理認定看護師	30～60分	
27	食中毒について	看護部	村田幸 感染管理認定看護師	30～60分	
28	ノロウィルスと感染予防 (吐物処理演習できます)	看護部	村田幸 感染管理認定看護師	30～60分	
29	親子で学ぼう！感染対策キッズセミナー 『手洗い博士になれるかな？』	看護部	濱野飛鳥 感染管理認定看護師	45～60分	親子体験型 (保育園～小学生)
30	脳卒中予防について	看護部	東雲洋美 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師	60分	
31	少しでも若々しく脳の機能を保つために	看護部	東雲洋美 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師	30～60分	
32	高血圧と上手につき合うために	看護部	東雲洋美 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師	30～60分	
33	もしかして自分も糖尿病！？	看護部	佐小真生 外来看護師	30分	
34	糖尿病の方の自分でできるフットケア	看護部	佐小真生 外来看護師	30分	糖尿病の方や その家族
35	糖尿病とつき合っていくために ～低血糖の対処、体調不良時の対処～	看護部	佐小真生 外来看護師	30分	糖尿病の方やその家 族、施設職員、ケアマ ネなど
36	病気は「治す」より「ならない」がいい！	医局・看護部 リハビリ	心臓リハビリテーション 神原篤志・谷口育代・斉藤マキ	60分	
37	ほんとは怖い高血圧	看護部	林愛希仁 慢性心不全看護認定看護師	30分	
38	尿失禁を防ぐ体操	看護部	E-3病棟看護師	30～45分	
39	小児熱性けいれん時の対応の仕方	看護部	C-4病棟看護師	30分	こどもをもつ母親
40	口腔ケアで歯周病・肺炎予防	歯科口腔外科	歯科衛生士	30分	
41	病気のこと・介護のこと 看護師が御自宅に 伺い相談・支援します ～訪問看護とは～	訪問看護 ステーション	訪問看護師	30分	在宅療養者やご家族
42	介護保険制度のはなし	居宅介護支援 事業所	ケアマネジャー	30分	
43	認知症～症状の理解と予防について～	リハビリ	理学療法士 認知症予防専門士	30～40分	
44	老健のしくみ～こんなことができます～	老健おかなみ	介護支援専門員 (ケアマネジャー) 支援相談員	30～60分	

・2021年9月までは、開催中止とさせていただきます。

・2021年10月以降の開催については、お問い合わせ下さい。