

平成30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 | 【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 | |
| 6 | 【介護予防教室】 認知症の予防と関わり | リハビリ | 作業療法士 | 30～45分 | |
| 7 | 【介護予防教室】 転倒予防 | リハビリ | 作業療法士 | 30～45分 | |
| 8 | 運動と栄養管理でいきいきとした生活を | リハビリ | 作業療法士 | 30～45分 | |
| 9 | 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 | |
| 10 | 飲みこみとことばのための体操 | リハビリ | 言語聴覚士 | 30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 | 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 | |
| 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 | 老いとうまくつき合うために | 看護部 | 市川智子 老人看護専門看護師 | 45分 | |
| 22 | 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 | |
| 23 | 認知症にならないために | 看護部 | 市川智子 老人看護専門看護師 | 45分 | |
| 24 | 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 | |

| | | | | | |
|----|------------------------------------|----------------|---------------------------------|--------|----------------|
| 25 | 食べられなくなったらどうすればいいの？ ～人工栄養について～ | 看護部 | 市川智子 老人看護専門看護師 | 45分 | |
| 26 | 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 | |
| 27 | 認知症について | 看護部 | 市川智子 老人看護専門看護師 | 45分 | |
| 28 | 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 | |
| 29 | 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 | |
| 30 | インフルエンザ・ノロウイルスについて | 看護部 | 村田幸 感染管理認定看護師 | 30～60分 | |
| 31 | 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 | 30～60分 | |
| 32 | 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 | 30～45分 | |
| 33 | 高血圧と上手くつき合うために | 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 | 45～60分 | |
| 34 | 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 | |
| 35 | 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 |
| 36 | 尿失禁を防ぐ体操 | 看護部 | E-3病棟看護師 | 30～45分 | |
| 37 | 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 | 子どもをもつ母親 |
| 38 | 在宅療養生活を続けるため一緒に困りごとを 解決していきましょう | 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 |
| 39 | 歯周病と糖尿病 | 歯科口腔外 科 | 歯科衛生士 | 30分 | |
| 40 | 心の健康（ストレスマネジメント） | 看護学校 | 看護学校教員 | 30～60分 | |
| 41 | 人間関係づくり（コミュニケーション） | 看護学校 | 看護学校教員 | 30～60分 | |
| 42 | 子どもの認識 | 看護学校 | 看護学校教員 | 30～60分 | |
| 43 | 病院と施設 リハビリの違いって何？ | リハビリ | 理学療法士 | 30～40分 | |
| 44 | 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 | |