

# 「まっこと出前講座」



～病院の専門職員が地域に出向きます～

社会医療法人 仁生会 細木病院

2019. 8. 14

**【申込み方法】** 全講座、すべて無料です。

- ① 開催希望日の原則1か月前までに、電話または、まっことネット細木へ来所して申込書に記入、または、申込み用紙をFAXして下さい。
- ② 一覧表から希望する講座を選び、開催場所、人数、開催日時（第1希望・第2希望）連絡先をお知らせ下さい。
- ③ 月曜日～金曜日（祝日除く）、午前9時～17時 基本は30分間ですが、所要時間は、要相談となります。  
勤務の都合上、ご希望に添えない場合もあります。

**【申し込み先】** まっことネット細木 （上町5丁目4-1 ピュアリフレビル1階）

電話番号 : 090-7788-1305 (受付時間: 月曜～金曜日、9時～16時)

FAX番号: 088-871-5770







※健康パスポートのヘルシーポイント付与対象となる講座があります。














## まっこと出前講座一覧表

2019年8月14日

※健康パスポートのヘルシーポイントシールがついている講座はシールをお渡しします。

番号	講座名	内容	基本所要時間	担当者	ヘルシーポイントシール
1	今日から出来る転倒予防体操	理学療法士が転倒予防体操を教えてください。転ばない元気な生活をあなたも是非！ *前月の15日までに申し込みをお願いします。	人数に寄り時間は要相談。	理学療法	
2	体力測定と個別指導。(個別)	意外と知らない自分の筋力。理学療法士が、個別に下肢筋力を測定してアドバイスしてくれます。 *前月の15日までに申し込みをお願いします。	人数に寄り時間は要相談。	理学療法士	
3	認知症予防と運動療法	認知機能を向上させるために有効な運動。認知トレーニングと運動を組み合わせた「コグニサイズ」実技しながら指導します。 職員向け、高齢者向け、どちらでも対応可。	前月の15日までに申し込み。 60分	指導を受けた理学療法士	
4	知っててよかった認知症の話	将来は5人に1人が認知症？認知症を正しく知ることによって安心して暮らせます。支え合いができる町にしましょう。	30分	高齢者支援センター職員	
5	認知症サポーター養成講座	講師は、認知症サポーター養成講座の資格を持ったキャラバンメイトです。受講者は、オレンジリングがもらえます。あなたも認知症サポーターに！	1時間以上 DVD・資料有	キャラバンメイト(高齢者支援センター職員)	
6	はじめての介護保険	介護保険のサービスを使いたいけどどうしたらいいの？介護保険の事や、受けられる介護サービス内容の話をケアマネが話します。	30分	介護支援専門員(ケアマネジャー)	対象外
7	高齢者支援センターの役割の話	困った時の支援センター。こんな時に電話をしたら助けてくれるんです。高齢者支援センターの役割の話です。	30分	高齢者支援センター職員	対象外
8	お口の話	歯周病について、かむ事、食べる事、歯の磨き方等を歯科衛生士のプロが分かりやすく話します。口の元気は、からだの元気！	30分	歯科衛生士(高齢者支援センター西本)	

9	日用品で応急手当て	災害時、包帯も何もない時に身近にある物で応急手当てをする方法。 これを知っておく事も事前防災対策です。防災士の看護師が講師です。	30分	防災士・看護師 (廣井)	対象外
10	看護師による血圧測定(個別)	あなたの血圧を測りながら、個別の健康相談に応じます。健康に関するアドバイスも受けられます。	30分	看護師 (訪問看護師)	
11	骨盤底筋体操で失禁予防	くしゃみで尿漏れを経験した事はありませんか？骨盤底筋ってどこ？失禁予防体操で尿漏れを予防しましょう。	30分	デイケア看護師	 
12	糖尿病ミニミニ講座	加齢と共に患うリスクが高くなる糖尿病。糖尿病患者さんと予備軍合わせて2,000万人も。日頃気を付ける事を糖尿病認定看護師が分かりやすく話します。	30分	糖尿病看護認定看護師(片岡)	
13	フットケアについて	フットケアって何？どんな事をするの？なぜ必要なの？足のケアについてフットケア指導士が話します。	30分	フットケア指導士・看護師(香川)	
14	骨粗鬆症について	高齢の女性に多い骨粗鬆症。自覚が無く骨折してはじめて気付くケースも。あなたは大丈夫？診断、治療薬、予防策まで、骨粗鬆症マネージャーの看護師が分かりやすく話します。	30分	骨粗鬆症マネージャー看護師 (山本、or 上村)	
15	病児保育について	保護者の子育てと就労を支援してくれる病児保育を知っていますか？病児保育についてお話します。	30分	看護師(溝渕)	対象外
16	感染予防：手洗い編	専用の蛍光ローションを汚れに見立て、手洗いの後、特殊ライトを当てると洗い残しが分かります。感染管理認定看護師が、手洗いの効果のお話と、演習をします。	30分	感染管理認定看護師(土居)	
17	感染予防：インフルエンザ対策編	インフルエンザ予防について感染管理認定看護師のお話を聞いてみませんか？感染が広がる前に対策を是非！	30分	感染管理認定看護師(土居)	
18	看護師への道	2017年度、女子小学生が将来なりたい職業の第1位は、看	60分	認定看護管理	対象外

	(対象：小学校高学年～)	看護師さん。 看護師になるにはどうしたらいいの？お仕事の内容などお話ししましょう。		者 (廣田)	
19	気を付けたい薬の飲み方	病院でもらう薬を飲む時の注意点などについて医師がお話します。	30分	副院長 (西岡)	
20	痔の話	いぼ痔、切れ痔、穴痔のことを医師が分かりやすく説明します。	30分	副院長 (上地)	
21	飲み薬の胃腸に対する影響： パート1・2	良かれと思って服用した薬による胃腸に対する思いもかけない影響について、内視鏡画像を呈示しながら医師が解説します。 パート1、パート2があります。	パート1：30分 パート2：30分	副院長 (上田)	
22	ストレスに強くなる方法	人によりストレスの感じ方は違いますが、ストレスが原因でうつ病を発症する方が増えています。現代のストレス社会を生き抜く方法を、臨床心理士が話します。	30分	臨床心理士	
23	発達障害を理解する	日本ではまだ十分な理解が進んでいない発達障害。本人だけでなく家族も悩んでいる事が多いのが現状です。発達障害を理解し、周囲が支援をしていくことを学んでみませんか？	30分	臨床心理士	
24	終活をはじめましょう	今、終活を始める人が増えています。残された人が困らないように、生前整理をしませんか？終活は、これからの人生を前向きに生きて行く事につながっていきます。	40分	終活トータル・ガイド(廣井)	
25	年がら年中踊り隊	地区のお祭りや各種イベントなど、院内外の施設にも出向き「細木病院グループ」のよさこい踊りを披露。踊り子約10人が元気よく踊りその場を盛り上げます。	2曲10分～	細木病院グループ踊り子	



**FAX** 871-5770

**宛先** 細木病院 在宅部



まっこと出前講座申込票

申込内容			
申込団体名			
申込者氏名		申込者連絡先	
希望講座名 (別紙講座一覧表参照)			
開催場所			
駐車場の有無			
参加予定人数			
参加予定者の年齢層			
開催日時 (第1希望)			
(第2希望)			
その他	※講座に関するご要望等、ご記入下さい。		

講座へのお申込ありがとうございます。  
後日、担当者よりご連絡させていただきます。

**【お問合せ先】**

細木病院 在宅部 まっことネット細木 090-7788-1305