

# 「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

2023.5.1

**【申し込み方法】** 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、ニャンでも相談センター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】** ニャンでも相談センター（高知市大膳町1-25）

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

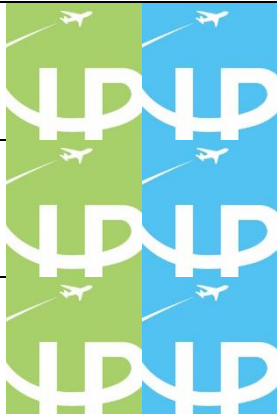
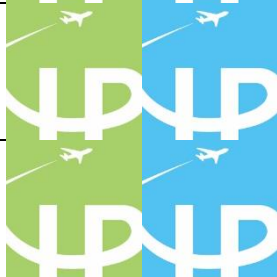




FAX番号：088-871-5770






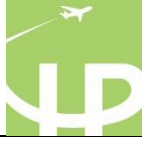



※健康パスポートのヘルシーポイント付与対象となる講座があります。

















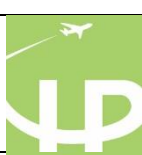
## まっこと出前講座一覧表

2023年5月1日

番号	講座名	内容	基本所要時間	担当者	ヘルシーポイント
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ます。転倒の予防は介護予防にも効果あり。転ばない元気な生活をあなたも是非！	30分	理学療法士(地域包括支援センター職員)	
2	体力測定と 個別指導	意外と知らない自分の筋力。理学療法士が個別に全身の筋力などを測定し、一人一人に最適なアドバイスをを行います。	30分	理学療法士(地域包括支援センター職員)	
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」。実技を交えて楽しく学びましょう。	30分	理学療法士(地域包括支援センター職員)	
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や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)	
7	地域包括支援セ ンターの役割の 話	困った時の支援センター。どんな困りごとに対応してくれるの？地域包括支援センターの役割の話です。	30分	地域包括支援セ ンター職員	
8	歯周病と全身へ の影響	歯周病について、又服薬との関連もお話します。相談ごとがあればアドバイスも行います。	30分 木曜 PM(可能であれば 早い時間が良い)15日 前までにお知らせ頂 けると有り難いです。	歯科医師 細木 弓子	

9	お口の話	食べるためにはお口の環境を整えることが大切です。お口の衛生状態と機能を保つ方法をお伝えしますので、日々のセルフケアにお役立て頂ければと思います。	30分 木曜 PM 15 日前までにお知らせ頂けると有り難いです。	歯科衛生士 (内平)	
10	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)	
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ことはありませんか？骨盤底筋とは？役割は？骨盤底筋体操で尿漏れを予防・改善しましょう。	30分	おむつフitter 一看護師 (高野)	 
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療養指導士看護師が分かりやすく話します。	30分	糖尿病療養指導士看護師 (香川)	
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。又ご家庭で病気の子どもさんのお世話で気を付けること等お話しします。	30分	認定病児保育専門士	
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（対象：小学校高学年～）	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。	60分	認定看護管理者（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	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）	
21	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	
22	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	
23	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）	
24	緊急地震速報を聞いた時の行動	南海トラフ地震の場合は、緊急地震速報が鳴りますが、十数秒から数十秒で大きな揺れに襲われます。その短い時間でとる行動により、命が左右される場合があります。防災士の職員が、伝達します。	30分	防災士の資格がある職員	

25	在宅サービスについて	在宅で療養する上でどのようなサービスがあり、どのような方が対象になるのか？どのような所に相談すればよいのかといった内容についてお話します。	30分	在宅看護専門看護師	
26	認知症って何？	何処からが認知症って呼ばれるの？ 認知症の症状や対応について、分かりやすく説明します。	30分	認知症看護認定看護師 (中山)	
27	重度認知症患者 デイケアについて	介護保険のデイケアなどと比較をしながら、デイケアの目的や内容について説明をします。	30分	デイアルテン 精神保健福祉士 (永田)	
28	高齢者の身体の 介助の仕方	自分のからだの動きを通じて、わかりやすく介助の仕方を説明します。	30分	デイアルテン 介護福祉士 (黒岩)	
29	人は血管とともに 老いる～心血管病を 予防しましょう～	「人は血管とともに老いる」という言葉は、今は動脈硬化という病気として知られています。動脈硬化は、どんなに怖い病気なのか、どんな生活で予防できるのか勉強しましょう。循環器の医師がお話します。	30分	循環器の医師	
30	がんと共に生きる	患者さん及びそのご家族に対して、がんと共に向き合う方法や意思決定、化学療法を行っている患者さんへの支援についてお話します。	30分	がん化学療法看護認定看護師	
31	心不全看護	心不全とは、又日常生活において気を付けること等お話します。	30分	心不全療養指導士	
32	おむつの当て方	おむつの基本的な当て方、使い方について。おむつに関するお悩みはありませんか？おむつフitter看護師と一緒に考えていきます。	30分	看護師（おむつフitter）	