

令和2年度野洲市生涯学習出前講座細目一覧

○出前講座メニュー

項目	講座名	講座内容
15	医療と健康	健康を保つための食事や運動、将来に備えた高血圧や糖尿病、認知症など身近な病気の知識について、お薬、介護予防などについてわかりやすく解説いたします。講師は病院内の様々な専門職が担当いたします。講座の内容や各専門職への講座依頼など、ご要望がございましたら、お気軽にご相談下さい。

○出前講座細目一覧

テーマ	サブタイトル	対応職種	講座内容
栄養	①おいしく食べてダイエット	看護師 管理栄養士	実際に食品サンプルを使って、目安となるカロリー・献立を紹介します。BMI(肥満度を表す体格指数)・食べ物に含まれる塩分も学んで頂けます。
	②骨がスカスカになる前に	看護師 理学療法士 管理栄養士	骨粗しょう症や骨折予防を、栄養管理や薬等を中心にお伝えします。寝たきりにならない方法も学んで頂けます。早めの予防で骨を元気にしましょう。
リハビリ	③自宅で出来る運動・ストレッチ	理学療法士	音楽に合わせた軽い体操やストレッチは、座ったままでも立ってでもできる内容です。ロコモティブシンドロームの予防のために、楽しく無理なく元気な身体作りをについて学んで頂けます。
	④お口のケアでいきいき	言語聴覚士	最近飲み込みにくい、むせる、痰が出るなど嚥下・口腔機能の低下を早期に発見し、口腔体操や嚥下体操・お口のケアを楽しく学んで、美味しくご飯を食べて、健康長寿を目指しましょう。
生活習慣病	⑤薄味で病気知らず～高血圧の予防～	看護師 管理栄養士	血圧・高血圧とは？ そのリスクについて解説します。食生活や生活習慣的な面からの高血圧予防(または現状維持)について学んで頂けます。
	⑥糖尿病のお話	看護師 (糖尿病療養指導士) 管理栄養士	日常生活における食事や運動について、糖尿病の予防のため血糖値を意識し健康的な自己管理方法について解説いたします。また、ご希望があれば、糖尿病の治療やフットケアについても紹介させていただきます。
	⑦腰痛予防	理学療法士	どうして腰痛は起こるのか？腰痛のメカニズムについて知り、日常生活で注意すべき点、腰痛体操による腰痛予防について学んで頂けます。
感染	⑧感染予防	看護師 (感染管理認定看護師)	子どもがかかるウイルス性の病気や予防接種、高齢者に多い肺炎、最近増えてきた結核に関する知識や時期的に流行する食中毒やインフルエンザなどの予防についてあらゆる世代に学んで頂けます。
介護	⑨高齢者の粗食にご用心	看護師 管理栄養士	実際に食品サンプルを使って、目安となるカロリー・献立を紹介します。BMI(肥満度を表す体格指数)・食べ物に含まれる塩分も学んで頂けます。
	⑩褥瘡(床ずれ)の予防 排泄障害に伴うスキンケア	看護師(皮膚・排泄ケア認定看護師)	便秘や下痢、尿漏れへの相談や褥瘡(床ずれ)の予防やお肌のケアについて説明させていただきます。
	⑪転倒の予防	理学療法士	どういう環境でこけやすいのか？どうしてつまずくのか？等、転倒についてのいろいろな疑問や、こけない為の環境づくりと筋力トレーニングについて学んで頂けます。
	⑫認知症の予防	看護師 (認知症看護認定看護師) 作業療法士 言語聴覚士	認知症とは？ その原因とされていることや予防法について解説します。「頭の体操」としてクイズ形式の設問に答えて頂きながら、脳トレーニングの機会として楽しんでご参加頂けます。
薬	⑬知っていると思える薬と食べ物	看護師 薬剤師	お薬手帳の活用を含め、薬剤師の監修によるお薬の飲み方に関する知識や、お薬と食べ物の意外な関係を学んで頂けます。
検査	⑭健診や検査に役に立つ豆知識	臨床検査技師 放射線技師	健康診断や検査を受けられるかたに役立つ情報をお伝えします。血管年齢・心電図・肺機能・骨塩定量・胃透視など検査の内容についてわかりやすく解説いたします。
その他	⑮いざという時に役立つ胸骨圧迫	臨床工学技士・看護師	いざという時に命を守る心肺蘇生とAEDを、わかりやすく説明させていただきます。子どもさんやご家族、大切な人の命を守りましょう。(人数制限有り)
	⑯血液透析って	臨床工学技士 看護師	国民の400人に1人が透析患者の今、臨床工学技士と看護師の視点から、慢性腎不全や透析の仕組みについて簡単に説明させていただきます。
	⑰熱さ対策、よし！	看護師	熱中症の説明や、熱中症を防ぐ日常の過ごし方や手当てについても紹介させていただきます。

※ その他、出来る限りご希望に沿った形で対応させていただきます。講座を組み合わせることも可能ですので、ご相談ください。申込みをされた段階で講座内容の調整をさせて頂く場合がございますが、ご了承ください。