

## 2023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	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	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
9	減塩食の工夫	栄養科	管理栄養士	30分	
10	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	
11	バランスの良い食事	栄養科	管理栄養士	30分	
12	骨粗しょう症予防 ～しょうぶな骨をつくりましょう～	栄養科	管理栄養士	30分	
13	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	
14	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	
15	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	
16	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	
17	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	
18	認知症のはなし	看護部	城井田浩二 認知症看護認定看護師	30分	
19	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	
20	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	
21	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)

22	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	
23	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	
24	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	
25	もしかして自分も糖尿病！？	看護部	佐小真生 糖尿病療養指導士	30分	
26	糖尿病の方の自分でできるフットケア	看護部	佐小真生 糖尿病療養指導士	30分	糖尿病の方や その家族
27	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 糖尿病療養指導士	30分	糖尿病の方やその家 族、施設職員、 ケアマネなど
28	病気は「治す」より「ならない」がいい！	看護部	谷口育代・界外睦子 外来看護師	60分	
29	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	
30	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	
31	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
32	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	
33	老健のしくみ～こんなことができます～	老健おかなみ、 第2おかなみ、 伊賀ゆめが丘	介護支援専門員 (ケアマネジャー) 支援相談員	30～60分	