

# 出張！「健康教室」 講座一覧表

2019年4月1日現在

番号	講座名	内容	担当スタッフ
1	禁煙！！ ニコチン依存からの脱却	タバコは百害あって一利無し。。。そんなことはわかっていても、やめられないのがニコチン作用の恐ろしいところ。そんなニコチンの魔の手から逃れられるような秘策を、お話いたします。	医師 保健師
2	「お肌」をやさしく守りましょう。 ～スキンケアのポイント～	皮膚のトラブルへの対処法や、お肌のケアをご紹介します。	皮膚排泄ケア 認定看護師
3	トイレが近くて、お悩みの方へ	骨盤を支える筋肉を鍛えることで、尿漏れの予防につながります。体操をご紹介します。	皮膚排泄ケア 認定看護師
4	「感染症」の対策と予防	インフルエンザやノロウイルスなどの感染症を、うつさない、うつさせない、ためのポイントをお話いたします。	感染管理 認定看護師
5	「糖尿病」と上手におつきあい	食生活から血糖コントロールのポイント、合併症に対するご注意などお話いたします。	糖尿病療養 看護師
6	血液サラサラになる食事	食習慣と生活習慣で、血液の質は変わってきます。病気になりにくい血液を目指した食事を、ご紹介いたします。	管理栄養士
7	「免疫力がアップ」する食事	身体のなかで、最大の免疫器官は、腸です。そのため腸内環境を整えて、さらに免疫力をアップする食事を、ご紹介いたします。	管理栄養士
8	「人工透析」の治療と予防	人工透析の治療方法、対象となる疾患から、慢性腎不全を予防するポイントなどをお話いたします。	臨床工学士
9	画像診断と医療被ばく	放射線検査を受ける時の、利益と不利益をわかりやすくお話いたします。	診療 放射線技師
10	「老眼」と上手におつきあい ～老眼鏡の選び方～	老眼鏡も、用途や目的に応じて使い分けなければ、充分にその効果を発揮できません。どんなとき、何をしたいのかで使い分けが必要。さらに、遠近両用眼鏡のお話もいたします。	視能訓練士
11	「認知症」の治療	最新の認知症の治療薬と、その予防法をお話します。	認知症ケア 認定看護師
12	認知症の方と、おだやかに	認知症の方との生活をおくる中で、より良い接し方などをお話します。	認知症ケア 認定看護師
13	食生活から予防する「認知症」	若い脳を保つためには、血管の老化を防ぐ食事が大切です。塩分の過剰摂取は、血管を老化させる原因のひとつです。上手な減塩ポイントをお話します。	管理栄養士
14	体操で予防する「認知症」 ～コグニサイズ～	『コグニサイズ』とは、認知症予防のためのエクササイズです。計算や運動を一緒に行うことで、認知症の予防と健康促進を目指します。また、運動そのものが認知機能を向上させると言われています。	リハビリテーション 作業療法士
15	会話で予防する「認知症」 ～回想法～	過去を語ることで、精神が安定し認知機能の改善ができる心理療法です。懐かしい思い出を語り合ったり、誰かと話することで脳が刺激され、精神状態を安定させる効果が期待できます。	リハビリテーション 作業療法士
16	寝たきりにならないために ～ロコモティブシンドロームの予防～	ロコモは、骨や関節、筋肉などが衰えて進行すると、寝たきりや要介護になる危険の高い状態をいいます。そんなロコモにならないための、チェックや運動の方法をお話いたします。	リハビリテーション 理学療法士
17	「膝」の痛みと予防	膝が痛くなる原因は、膝の変形によるものが多くみられます。膝の痛みを改善するための体操を実践をまじえてご紹介します。	リハビリテーション 理学療法士
18	「腰」の痛みと予防	腰痛の原因をお話し、腰の痛みを和らげる、ストレッチや筋力トレーニングなどの体操を、実践しながら紹介します。	リハビリテーション 理学療法士
19	「肩」の痛みと予防	肩の痛みの原因をお話し、痛みを予防する体操を、実践しながら紹介します。	リハビリテーション 理学療法士
20	効果的な「ウォーキング」を 紹介します。	ウォーキングの効果と、効果的なウォーキングのポイントをご紹介します。	リハビリテーション 理学療法士
21	「健康寿命」を延ばす！	元気で過ごせる健康寿命を延ばすためには、骨や関節、筋肉などの運動機能を維持することが大切です。自分で動ける筋力を維持する体操をご紹介します。	リハビリテーション 理学療法士
22	転ばない身体づくり！	転倒して骨折をすると、介護が必要な状態になることが多くあります。そのため、転ばないための身体づくりと、転びやすいシチュエーションをご紹介します。	リハビリテーション 理学療法士
23	「お口の健康」を守りましょう。	お口の機能向上と、飲み込む力についてのお話を、実技も交えながらお話いたします。	リハビリテーション 言語聴覚士
24	綺麗なお口で元気ハツラツ！	お口を清潔に保つことが、元気で長生きにつながります。清潔に保つための、日常のケアのポイントをお話いたします。	歯科衛生士