



令和7年度 坂下厚生総合病院 出前講座メニュー 一覧

連絡先：0242-83-3511 内線 1005 健康福祉課

NO	講座名	内容	担当部署
1	自分の日頃の健康状態を 知りましょう！	血圧測定・体脂肪測定・血管年齢測定等を実施し、健康相談に応じます。	看護部
2	急病とケガの応急処置	「熱が出た」「熱湯で火傷をした」「転んで骨が折れたかもしれない」等どうして良いか分からない時、応急処置や病院へ行くタイミングについて話します。	看護部
3	急変を要する症状とは —心肺蘇生法と AEDの使い方について—	急変時どう対応してよいか分からないと思います。病院受診までにやっておける事や、正しい心肺蘇生法とAEDの使用方法を学び、大切な人の命を救いましょう。	看護部
4	来ていますか？ せいつつ手洗い —実際にやってみましょう—	正しい手洗いの方法と手洗い体験・インフルエンザ、ノロウイルス・新型コロナウイルスなどの基礎知識をお話します。	看護部
5	知っていますか？ 本当は怖い生活習慣病	いつまでも健康で元気に生活が送れる様に、まずは生活習慣病予防が大切であることをお話します。	看護部
6	脳も体も元気になろう！！ 「デュアルタスク」で認知症予防	脳と身体を同時に刺激するデュアルタスクに挑戦しましょう。認知症予防についてもお話します。	看護部
7	介護のヒント ～認知症ケア～	「家族が認知症かもしれない」そんな時の相談窓口やケアの方法等をお話します。	看護部
8	「乾燥」・「痒み」 皮膚のトラブル対策	皮膚の清潔・保湿・保護をすることで、皮膚の健康を保ちトラブルを防ぐ方法をお話します。	看護部
9	健康は足元から ～自分の足を見ていますか？～	足の皮膚を清潔に保つ方法や保湿方法、正しい爪の切り方とたこ、うおの目、下肢末梢動脈の病気について、参加者の方の足を診させていただきながら、お話します。	看護部
10	こんにちは！訪問看護です ～病気や障害があっても住み慣れた家で暮らしたい～	「家で介護や医療的ケアができるだろうか？」 「一人暮らしだけど大丈夫？」 皆さんの不安に訪問看護師がお答えします。	訪問看護ステーション
11	便秘にお困りではありませんか？	便秘と腸内環境の関係性について食事の面からお話します。	栄養科
12	血糖に関する食事のことを 正しく知ろう！	血糖が上がりやすい食事、上がりにくい食事等の話をします。	栄養科
13	睡眠中のイビキと無呼吸について	寝ている時にイビキがひどい、呼吸していないなどの症状はありませんか？その症状、睡眠時無呼吸症候が疑われます。病気と治療について話をします。	検査科
14	動脈硬化を知ろう！ 動脈硬化の成り立ちから検査まで	動脈硬化のメカニズムから合併症、どのような検査で動脈硬化を把握するのか等のお話です。	検査科

15	乳がん検診の勧め	近年女性の9人に1人が乳がんにかかると言われていました。 乳がん検診の必要性や自己検診の方法をお話します。	放射線科
16	肩こりと腰痛について (講話・体操)	肩こりと腰痛の原因を知り、予防のためのポイント (ストレッチを含む)をお話します。	リハビリテーション科
17	転倒予防教室 (講話・体操)	転倒の原因(筋力低下や病気・周囲の環境等)を防ぎ、転倒しないための筋力増強体操を行います。	リハビリテーション科
18	フレイルとサルコペニア ってなに? (講話・体操)	最近話題の「フレイルとサルコペニア」とは何か。自分で「フレイルチェック」を実施し要介護状態になる危険性が高いかどうかを知り、フレイル予防のトレーニングを行います。また、口から食べるという事はどういうことか、口腔ケア・嚥下体操を実施しながら、食べることの大切さや肺炎予防のお話しをします。	リハビリテーション科
19	尿失禁予防体操 (講話・体操)	「歳だから、おしっこのことだから…」とあきらめていませんか？ 予防体操で毎日を快適に過ごしましょう。	リハビリテーション科
20	生活不活発病の予防のために ～作業療法士からの提案～	このご時世、外出がおっくうになっていませんか？ そんな生活を続けていると生活不活発病に。 家事などの家の中での生活に、ちょっとした工夫でも生活不活発病を予防することができます。 まずはできることから作業療法士と一緒に実践してみましょう。	リハビリテーション科