



令和8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？ せいけつ手洗い —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ています。乳がん検診の必要性や自己検診の方法をお話しします。	放射線科
16	肩こりと腰痛について (講話・体操)	その痛み、あきらめないで！ 今日からできる「セルフケア」の基本と予防のためのポイントをお話します。	リハビリテーション科
17	転倒予防教室 (講話・体操)	一生自分の足で歩くために、今日から始める転ばない体づくりをお話します。	リハビリテーション科
18	あきらめないで、膝の痛み！ ※変形性膝関節症について (講話・体操)	一生自分の足で歩くために、膝の痛みと上手に付き合うコツについてお話します	リハビリテーション科