

# 済生会小樽病院 出前健康教室メニュー表

平成29年10月1日 改定

	キーワード	テーマタイトル	内容	形式	時間	講師	対象
1	食事・栄養・糖尿	食中毒予防	食中毒の怖さと、食器、調理器具、食材の取り扱いについて	講義	30分	管理栄養士	施設一般
2		バランスの良い献立の立て方	バランスの良い食事とは？皆さんの質問にお答えします	講義	30分	管理栄養士	施設一般
3		脱水予防	夏場の水分補給の重要性について	講義	30分	管理栄養士	施設一般
4		生活習慣病予防	糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の予防と食生活のポイントについて	講義	30分	管理栄養士	施設一般
5		嚥下(えんげ)食について	きざみ食やとろみ材を使用した介護食などの使用方法について	講義実技	30分	管理栄養士	施設一般
6		高齢者の食事	食事が低下した方へのメニューの工夫や料理内容など	講義	30分	管理栄養士	施設一般
7		あなたは健康食品で健康になれるのか？	健康食品に関する誤った考え方を紹介するとともに正しい情報について説明する	講義	30分～40分	薬剤師	施設一般
8		糖尿病について	糖尿病の合併症や薬の作用・バランスのとれた食事について	講義	40分	内分泌・糖尿病診療センター	施設一般
9		糖尿病と足病変	糖尿病では神経障害、血流障害により足に異状が出やすくなります。早期発見と早期対処の重要性について	講義	30分	看護師 (フットケア担当)	施設一般
10		誤嚥予防について	誤嚥を防ぐ方法	講義実技	30分	言語聴覚士	施設一般
11	お薬・感染	薬の基礎知識	薬はどのように効いていくのか？飲み方や、良い・悪い飲み合わせなどについて	講義	30分	薬剤師	施設一般
12		簡易懸濁法	経管栄養時の投与方法である簡易懸濁法の注意点や投与方法について	講義	30分	薬剤師	施設一般
13		糖尿病の薬	糖尿病薬の使用法や注意点について	講義	30分	薬剤師	施設一般
14		感染症の予防	身近な感染症の基本的な知識と予防法について	講義	30分	薬剤師	一般
15		感染症の予防	施設内の感染抑制について	講義	30分～60分	薬剤師	施設
16		アンチドーピングについて	ドーピングと禁止物質について	講義	30分	薬剤師	学校 少年団
17	体、関節の痛み・骨について	骨粗しょう症予防	簡易測定機器を使用し、骨密度を測定します。(女性向き)	実技	60分	放射線技師	一般
18		骨粗鬆症	骨粗鬆症の症状、診断法、予防法、治療法、転倒予防	講義実技	30分	整形外科医 理学療法士 管理栄養士	町内会 一般
19		手の痛みとしびれ、腱鞘炎	原因、診断、予防法、治療	講義実技	30分	整形外科医 作業療法士	町内会 一般
20		膝の痛み	膝の痛みの原因、予防法、治療について	講義実技	30分	整形外科医 理学療法士	町内会 一般
21		腰痛	膝の痛みの原因、予防法、治療について	講義実技	30分	整形外科医 理学療法士	町内会 一般
22		腰痛とのつきあい方	腰痛の基礎知識、予防、対応、運動方法など	講義実技	30分～60分	理学療法士	施設 一般
23		膝痛とのつきあい方	膝痛の基礎知識、予防、対応、運動方法など	講義実技	30分～60分	理学療法士	施設 一般
24		肩痛とのつきあい方	肩痛の基礎知識、予防、対応、運動方法など	講義実技	30分～60分	理学療法士	施設 一般
25		成長期のスポーツ障害	上肢、下肢、脊椎のスポーツ障害	講義実技	各10分実技 含め計60分	整形外科医 理学療法士 作業療法士	学校 指導者 父母・選手
26		野球肘を予防しよう	若年野球肘の基礎知識、予防、対応、運動方法など	講義実技	30分～60分	理学療法士	小学生 中学生 リトル・シニア 各チーム
27		福祉用具を活用しよう	福祉用具の選ぶポイント、活用方法などについて	講義実技	30分	作業療法士 (福祉用具プランナー)	施設 一般
28		体に負担の少ない移乗方法について	効率的な移乗方法の説明、実技	講義実技	60分	理学療法士	施設 一般

	キーワード	テーマタイトル	内容	形式	時間	講師	対象
29	関わり方	認知症の方との関わり方	認知症の方とどのように関わったら良いのか？について	講義	30分	作業療法士	施設一般
30		失語症との関わり方	失語症の方とどのように関わったら良いのか？について	講義	30分	言語聴覚士	施設一般
31	検査	ちょこっと健診でここまで解る	検査時間は15分、低額で気になる項目だけの健診ですが、日々の健康管理での役割と検査内容、結果について	講義	30分	臨床検査技師	施設一般
32		検査結果から見る糖尿病	生活習慣病のひとつ、糖尿病の診断ではどのような検査があるのか。血液検査などの数値の見方を勉強しましょう。	講義	30分	臨床検査技師	施設一般
33	がんサポート ・緩和ケア	緩和ケアって何？ がんになってもつらくない？	緩和ケアについて	講義	30分～90分	緩和ケアチーム	施設 町内会 一般・学校
34		がんに使われる痛み止めについて	がんの痛みをとる薬剤の使い方(麻薬を含めて)	講義	30分～40分	緩和ケアチーム	施設 町内会 一般
35		味覚障害を伴う場合の食事の工夫について	化学療法に伴う味覚障害への対応・工夫	講義	30分	緩和ケアチーム	施設 町内会 一般
36		食欲不振時の食事の工夫について	がんに伴う食欲不振がある時にどのような方法や工夫	講義	30分	緩和ケアチーム	施設 町内会 一般
37		嚥下機能低下、消化器閉塞でも食べることを支える	患者さんの事例紹介	講義	30分	緩和ケアチーム	施設 町内会 一般
38		がん患者の栄養管理「食べること」の意味	がん患者さんの栄養管理と栄養ケア	講義	30分	緩和ケアチーム	施設 町内会 一般
39		「がん」ってどんな病気？	がん全般について	講義	30分～90分	緩和ケアチーム	施設 町内会 一般・学校
40		家でがん患者さんをサポートするには	自宅でがん患者さんが過ごすために必要な知識	講義	30分～60分	緩和ケアチーム	町内会 一般
41		看取りについて	看取りについての知識、方法について	講義	30分～60分	緩和ケアチーム	町内会 一般 施設
42		がんの予防と早期発見	がん予防と早期発見のための健診などについて	講義	30分	緩和ケアチーム	町内会 一般・学校
43		もし、身近な人が「がん」になったら	がん患者さんのサポートの方法自分の気持ちとのつきあい方	講義	30分～60分	緩和ケアチーム	町内会 一般
44		もし、「がん」と言われたら	納得した治療とケアをうけるコツ、がんと共に生きる方法	講義	30分～60分	緩和ケアチーム	町内会 一般
45		人生の週末をどのように迎えるか	もしもの時の話し合いの大切さ、準備をしておきたいこと	講義	30分～60分	緩和ケアチーム	町内会 一般
46		がんリハビリってなに？	がんになっても生活の質を向上させるためのリハビリ	講義	30分	緩和ケアチーム	町内会 一般 施設
47		緩和ケアにおけるリハビリの役割	3種類のリハビリについて	講義	30分	緩和ケアチーム	町内会 一般 施設
48		リハビリを通してもう一度やりたいを実現します	がんリハビリテーションを行うことでできること	講義	30分	緩和ケアチーム	町内会 一般
49		保険・診療費	無料低額診療	経済的理由により適切な医療を受けられない方への医療費の無料や低額で受診できる制度について	講義	30分	社会福祉士
50	介護保険制度		介護保険のしくみと申請方法について	講義	30分	社会福祉士	施設 一般

※ 上記の内容の他、ご依頼される皆様方のご要望により内容の追加・時間の調整などが可能です。  
 ※ 上記内容以外の内容でもご要望に応じますのでご相談ください。(学校の授業に、職場の研修会、町会などの健康教室 等)