

済生会小樽病院 出前健康教室メニュー表

令和1年7月5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	糖尿病	食事について	糖尿病とバランスの良い食事について	講義	30分	管理栄養士	施設 町内会 一般
2			血糖値が高い人のための間食の摂り方	講義	30分	管理栄養士	施設 町内会 一般
3			血糖値が高い人のための外食の摂り方	講義	30分	管理栄養士	施設 町内会 一般
4		薬について	糖尿病薬の使用方法や注意点について	講義	30分	薬剤師	施設 町内会 一般
5			シックデイ(糖尿病の方が熱発・下痢・吐く・食欲不振により食事が摂取できないこと)について	講義	30分	薬剤師	施設 町内会 一般
6			低血糖について	講義	30分	薬剤師	施設 町内会 一般
7		測定・検査について	自己血糖測定器の正しい使い方について	講義	30分	臨床検査技師	施設 町内会 一般
8			糖尿病に関する検査値のいろいろ	講義	30分	臨床検査技師	施設 町内会 一般
9		糖尿病全般	糖尿病のフットケアについて	講義	30分	看護師	施設 町内会 一般
10			糖尿病患者さんの災害時の対応について	講義	30分	看護師	施設 町内会 一般
11			当院の糖尿病、内分泌センターで行っていること	講義	30分	看護師	施設 町内会 一般
12		運動について	I型、II型の糖尿病の運動療法について	講義	30分	理学療法士	施設 町内会 一般
13			生活習慣病にならないための運動	講義	30分	理学療法士	施設 町内会 一般
14			メタボリックシンドロームの運動療法について	講義	30分	理学療法士	施設 町内会 一般
15	食事・栄養	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
16		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
17		脱水予防	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
18		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生活のポイントについて	食 講義	30分	管理栄養士	施設 一般
19		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
20		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
21		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
22		食育について	成長期の子供の食べる意味を知り、健康なからだを作り方について	講義	30分	管理栄養士	学校 少年団
23	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
24		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
25		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
26		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
27		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

	キーワード	テーマタイトル	内容	形式	時間	講師	対象	
28	体、関節の痛み・骨について	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	
29		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	
31		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	
32		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	
33		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	
34		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	
35		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	
36		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	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	
37		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	
38		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	
39		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	
40		認知症	認知症と認知症の人について学んでみませんか？	症状から認知症を理解し、認知症の人との関わり方を知ろう	講義	30分	認知症ケア 推進室	一般 町内会
41			認知症を認知しよう	行動・心理症状の理解と対応、せん妄との違いについて	講義	30分		施設
42	「認知症」ってなあに？		認知症という病気とその人の思いを知る	講義	30分	小中学校		
43	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	
44		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		施設 町内会 一般	
45		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		施設 町内会 一般	
46		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		施設 町内会 一般	
47		がん患者の栄養管理「食へること」の意味	がん患者さんの栄養管理と栄養ケア	講義	30分		施設 町内会 一般	
48		「がん」ってどんな病気？	がん全般について	講義	30分～ 90分		施設 町内会 一般・学校	
49		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		町内会 一般	
50		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		町内会 一般 施設	
51		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		町内会 一般・学校	
52		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		町内会 一般	
53		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		町内会 一般	
54		人生の終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		町内会 一般	
55		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		町内会 一般 施設	
56		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		町内会 一般 施設	
57		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		町内会 一般	

	キーワード	テーマタイトル	内容	形式	時間	講師	対象
58	検査	ちょこっと健診でどこまで解る	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
59	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	施設一般
60		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

- ※ 指定の申込書を印刷、ご記入のうえ、お電話・FAXにてお申し込みください。
- ※ お申込みは2カ月前を目処にお願い致します。開催まで2ヶ月をきりますと対応できない場合がございます。
- ※ 講座の開催は原則、平日となります。土日の開催を希望される場合はご相談させていただきます。
- ※ 開催にあたり、おおむね10名以上の参加をお願い致します。
- ※ 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)