

出張講座 テーマ一覧

No	カテゴリ	テーマ	内容	対象者	講師職種	実習あり
1	生活習慣病	気を付けよう、生活習慣病！	生活習慣病とは、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与する病気をいい、高血圧、糖尿病、脳卒中、心疾患などがあります。生活習慣病を予防するために、普段の生活を一緒に見直しましょう。	地域住民	看護師	
2	生活習慣病	わかりやすい糖尿病のお話	糖尿病の専門研修を修了した看護師から、糖尿病の基礎知識や糖尿病によって引き起こされる合併症などについて説明します。	どなたでも	糖尿病療養指導士 他	
3	生活習慣病	糖尿病とフットケアについて	糖尿病の方の合併症である足病変について、専門の知識を持った看護師がお話しします。基礎知識から、靴の選び方や爪の切り方などの日常のフットケアの方法を説明します。	保健・医療・福祉 従事者 地域住民	看護師	
4	生活習慣病	おいしく食べて元気に暮らそう	適量、栄養バランス(主食、主菜、副菜の選び方)、食べ方の工夫など、より健康的な食事のとり方についてお話します。「風邪予防」「夏バテ対策」など季節に合わせた内容を追加することもできます。 ※場所があれば調理実習も可能です。	どなたでも	管理栄養士	○
5	生活習慣病	糖尿病予防と食事の関係	糖尿病の発症と日々の食習慣は密接な関係にあります。糖尿病を予防する食事とはどのようなものか、食生活改善のポイントについてお話します。 ※場所があれば調理実習も可能です。	どなたでも	管理栄養士	○
6	生活習慣病	お酒と上手につきあっていこう	アルコール度数の見方、適量飲酒量の目安、休肝日についてなどお話します。また、オススメのおつまみを紹介します。	どなたでも	管理栄養士	
7	生活習慣病	旬の野菜を食べて生活習慣病予防	生活習慣病予防に1日350gの野菜を摂ることがすすめられています。日々の食生活に手軽に野菜を取り入れる方法や、旬の食材を使用した料理などを紹介します。 ※場所があれば調理実習も可能です。	どなたでも	管理栄養士	○
8	生活習慣病	今日から取り組む、減塩生活！	1日の理想的な塩分摂取量、食品中の塩分量についてお話します。減塩のコツ、簡単にできる塩分カット方法等をお伝えします。 ※場所があれば調理実習も可能です。	どなたでも	管理栄養士	○

No	カテゴリ	テーマ	内容	対象者	講師職種	実習あり
9	栄養・食事	低栄養予防！食事があまりすすまない時との向き合い方	各人の1日に必要なエネルギー量を元に、どれくらいの量をどのような組み合わせで摂るとよいかお話しします。また、市販の補助食品等について紹介します。	どなたでも	管理栄養士	
10	栄養・食事	今から始める骨活！	骨粗鬆症予防のための食生活についてお話しします。カルシウムやマグネシウムが多い食品や、それらの食品を効率良くとる方法などお話しします。 ※場所があれば調理実習も可能です。	どなたでも	管理栄養士	○
11	疾患・ケア	最新のリウマチケアについて	関節リウマチ疾患について、治療の選択肢や、薬（生物製剤）の種類・価格・副作用についてお話しします。	どなたでも	看護師	
12	疾患・ケア	在宅でのストーマケアについて	在宅でのストーマケア、トラブル時の対処方法についてお話しします。	保健・医療・福祉従事者	皮膚排泄ケア認定看護師	
13	疾患・ケア	褥瘡（床ずれ）をどう防ぎ、ケアするか	褥瘡（床ずれ）の予防策や、処置方法について認定看護師よりお話しします。	保健・医療・福祉従事者	皮膚排泄ケア認定看護師	
14	疾患・ケア	更年期との付き合い方	中高年の方を対象に更年期の過ごし方、うまくつき合う方法をお話しします。	中高年女性	看護師	
15	感染予防	感染管理の基礎知識	標準予防策、洗浄・消毒・滅菌、感染経路別予防策などを実技を交えてご説明します。	保健・医療・福祉従事者	感染管理認定看護師	
16	感染予防	職業感染を予防しましょう	患者さんと接する機会のある職種の方を対象に、血液・体液曝露予防対策などについてご説明します。	保健・医療・福祉従事者	感染管理認定看護師	
17	感染予防	医療器具（カテーテル類）関連の感染予防について	尿路留置カテーテル、血管内留置カテーテル等を使用している方の感染の注意点や予防策等をご説明します。	保健・医療・福祉従事者	感染管理認定看護師	
18	感染予防	☺正しい手洗いについて	感染症対策の基本となる、手指衛生の基礎から、手洗いのタイミング、正しい手洗い方法などを実技を交えて説明します。	保健・医療・福祉従事者、地域住民、学校等	感染管理認定看護師	
19	感染予防	☺感染性疾患の予防と対策	インフルエンザ、ノロウイルス、ロタウイルス、RSウイルスなど、日常生活に身近な感染性疾患の予防と対策についてご説明します。	保健・医療・福祉従事者、地域住民、学校等	感染管理認定看護師	

No	カテゴリ	テーマ	内容	対象者	講師職種	実習あり
20	感染予防	☺ 食中毒に対する感染予防	食中毒に対する感染予防策をお話しします。	保健・医療・福祉 従事者、地域住民、学校等	感染管理認定看護師	
21	感染予防	疥癬の基礎知識と感染対策	疥癬の概要と、治療方法、感染対策についてご説明します。	保健・医療・福祉 従事者	感染管理認定看護師	
22	感染予防	結核の基礎知識と感染対策	結核の症状、治療方法、感染対策についてご説明します。	保健・医療・福祉 従事者	感染管理認定看護師	
23	感染予防	蚊やダニが媒介する感染症	蚊が媒介する感染症（デング熱、ジカ熱等）、ダニが媒介する感染症（日本紅斑熱、つつが虫病等）について、概要と対策についてお話しします。	保健・医療・福祉 従事者、地域住民、学校等	感染管理認定看護師	
24	運動	☺ スポーツ（クラブ）活動で怪我をしない身体づくり	スポーツでの怪我を予防するための、ストレッチ等について実技を交えてお話しします。バランス能力のチェックや指導も行います。	どなたでも	理学療法士	○
25	運動	健康を維持するための身体づくり	身体のバランスや、歩行のポイントに注意して、日常生活で起こりやすい問題（肩こり・腰痛など）を防ぎましょう。筋力・関節のチェックも行います。	どなたでも	理学療法士	○
26	運動	正しい歩行で健康的な生活を	正しい歩行方法についての紹介、歩行補助具の種類とその器具がそれぞれどんな人に適しているかを説明します。	どなたでも	理学療法士	○
27	運動	毎日の心がけで腰痛を防ぎましょう	腰痛予防のために日常生活で注意すべき点をわかりやすく説明します。	どなたでも	理学療法士	○
28	運動	糖尿病と運動療法	糖尿病の運動の目的と効果についてご説明します。	どなたでも	理学療法士	○
29	運動	膝の仕組み	加齢により起こり得る疾患を予防するために、膝の仕組みを知りましょう。	どなたでも	理学療法士	○
30	運動	肩の仕組み	肩関節のしくみや動きを理解し、肩のいたみや肩こりを予防する体操等をご紹介します。	どなたでも	作業療法士	○
31	運動	安全に日常生活を送るためのポイント・アドバイス	体の動かし方や、日常生活動作が安全に負担なく行えるコツをアドバイスします。また日常生活に役立つ生活用具や環境調整のポイントをご紹介します。	どなたでも	作業療法士	○

No	カテゴリ	テーマ	内容	対象者	講師職種	実習あり
32	運動	失語症との向き合い方	失語症の症状とコミュニケーションの取り方をお話しします。	どなたでも	言語聴覚士	○
33	運動	誤嚥しにくいお食事と口腔ケアについて	食べ物を飲み込む時の仕組み、お食事がとりにくくなったりむせたりする時にすすめる食形態・姿勢・食べ方、口腔ケアの方法をご紹介します。	どなたでも	言語聴覚士	○
34	運動	知っておきたい子どもの成長	「じっとしてられない」「ことばが遅い」「一人遊びが多い」など、ちょっと気になる子どもたちの理解と支援についてお話しします。	どなたでも	言語聴覚士	○
35	放射線機器	放射線科で行う検査の紹介	X線（レントゲン）撮影、X線CT、MRなど、病気を発見・診断する画像診断装置には様々なものがあります。どの検査で、どのような診断ができるのか分かりやすくご紹介します。	どなたでも	放射線技師	
36	放射線機器	乳がんに対する検査から放射線治療まで	乳癌を診断する検査（マンモグラフィ）から乳癌治療として行う放射線治療について、放射線機器を用いた乳癌の治療についてご説明します。	どなたでも （主に女性）	放射線技師	
37	医療制度	保健・医療・福祉サービスの利用について	介護保険や高額療養費制度など、私たちの身近な社会保障制度についてわかりやすくご案内します。内容については、ご遠慮なくお申し付けください。	どなたでも	認定社会福祉士 （医療分野）	
38	医療制度	地域包括ケアシステムへの取り組み～10・20・30年住み慣れた地域で暮らすために～	2014年3月医療と介護の連携を目的に「三原市地域包括ケア連携推進協議会」が立ち上がりました。この協議会の取り組みについてご案内します。	どなたでも	認定社会福祉士 （医療分野）	
39	医療制度	病院へかかるとお金ってどのくらいかかるの？	病院へかかる際外来・入院費用はどのくらいかかるのか、医療保険制度、高額療養費制度等の医療費の制度についてご説明します。	どなたでも	社会福祉士	
40	介護・福祉	オムツの選び方・使い方	高齢者の方のオムツの種類、選び方、使い方についてお話しします。	保健・医療・福祉 従事者	皮膚排泄ケア認定 看護師	
41	介護・福祉	介護について～ピンピンコロリを目指して～	介護保険制度や介護保険以外の介護予防事業等、介護全般についてお話しします。	どなたでも	社会福祉士	

No	カテゴリ	テーマ	内容	対象者	講師職種	実習あり
42	介護・福祉	健康な高齢者をめざして	高齢者の健康寿命を延ばすため、病気にならないように日常生活で気を付けておくべき点を説明します。	どなたでも	看護師	
43	介護・福祉	誰でもできる家での介護ポイント	高齢者の介護をする方にとって、入浴や日常生活の動作、食事等を介助する際に気を付けるべきポイントやスムーズに動作を介助するコツをお教えします。	どなたでも	看護師	
44	介護・福祉	後期高齢者になる前に知っておきたい話！！	後期高齢者になる前に知っておくべき後期高齢者保険制度や介護の実際についてお話しします。	75歳未満の方	社会福祉士	
45	介護・福祉	自宅で暮らす！・自宅で介護する！	家が一番落ち着く！在宅医療が最注目されています。突然の病気や怪我で介護が必要になった時のことを一緒に考えてみませんか？	地域住民	認定社会福祉士 (医療分野)	
46	介護・福祉	保健・医療・福祉従事者のための社会資源の活用方法	複雑で多岐にわたる社会資源。その利用方法について、社会福祉の専門家と学びましょう。	保健・医療・福祉従事者	認定社会福祉士 (医療分野)	
47	介護・福祉	「ガン」になってもおうちで過ごしてみませんか。	2人に1人が「ガン」になる時代となりました。「ガン」と向き合い、自分らしく暮らすことについて、一緒に考えてみましょう。	どなたでも	認定社会福祉士 (医療分野)	
48	介護・福祉	認知症について詳しく知ってみよう	認知症の症状・治療方法について説明するとともに、認知症の方と生活（支援）する上での対応の注意点をお話しします。	どなたでも	看護師	
49	介護・福祉	訪問看護って何をしてくれるの？	訪問看護ステーションで行っている業務を紹介します。	どなたでも	看護師	
50	介護・福祉	😊おじいちゃん・おばあちゃんの介護について考えてみよう！	小学生や中学生を対象に、介護・福祉について考える機会をご提供します。	小・中学生	認定社会福祉士 (医療分野)	
51	病院の仕事	社会福祉士（ソーシャルワーカー）の魅力をご紹介します	近年、社会福祉士・ソーシャルワーカーという言葉が耳にする機会が増えました。そんな社会福祉士って、どんな事をするのかその魅力についてお話しします。	どなたでも	認定社会福祉士 (医療分野)	

No	カテゴリ	テーマ	内容	対象者	講師職種	実習あり
52	病院の仕事	手術室看護師ってどんな仕事？	病棟・外来だけでなく、病院では様々な場面で看護師が活躍しています。実際に手術室で働いている看護師から、手術室看護師の役割やどのような器械を使って手術が行われているのかなどお話しします。	学生 (看護学生、高校生等)	看護師	
53	その他	医療事故を防ぐために	<ul style="list-style-type: none"> ・わからないことは聞きましょう ・あなたの情報を教えてください ・診察を受けるときにお持ちいただきたいもの 	どなたでも	看護師	
54	その他	三原赤十字病院の災害救護活動	日本赤十字社三原赤十字病院の災害救護活動について、実際の救護体験等（東日本大震災、熊本地震）を交えてお話しします。	どなたでも	看護師等	
55	その他	「緩和ケア病床」ってどんなところ？	当院では、がん患者さんのがんによる痛みや不快・苦痛な症状の緩和を図ることを目的とした緩和ケア病床を設けています。緩和ケア病床はどのようなところなのか、どのようなケアを行っているのかなど、緩和ケア病床の様子をご案内します。	どなたでも	看護師	
56	その他	災害時の高齢者支援について	災害発生時には、一人暮らしであったり、身体が不自由な高齢者が心身に影響を受けやすくなります。避難所での高齢者の心と身体の支援についてお話しします。	どなたでも	看護師	
57	その他	かかりつけ医を持ちましょう！上手な病院のかかりかた！！	慢性疾患（生活習慣病）などが多くなった我が国で、身近な診療所や地域の病院などたくさんの医療機関があります。上手な病院のかかりかたについて一緒に考えてみましょう。	地域住民	認定社会福祉士 (医療分野)	
58	その他	ピア・サポートのすすめ	患者団体や当事者グループ等で行われるピアサポートが近年注目されています。ピアサポートの導入についてわかりやすくご説明します。	当事者団体	認定社会福祉士 (医療分野)	
59	その他	受容と傾聴 ～話を聴く！～	相談援助技法のひとつ受容と傾聴について、わかりやすく講義します。 ※ロールプレイを行うこともできます。	保健・医療・福祉 従事者	認定社会福祉士 (医療分野)	○