

## 令和8年度 出張講座 テーマ一覧表

No	カテゴリ	テーマ	内容	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。	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。 または、理学療法士が糖尿病の運動の目的と効果についてご説明し、正しい歩行方法の指導を実施します。（お聞きになりたい内容を担当者にご相談ください。）	糖尿病療養指導士・ リハビリ	
3	栄養・食事	食事で介護予防	骨や筋肉を維持、強化する食生活についてお話します。	管理栄養士	
4	生活習慣病	今日から取り組む、減塩生活！	健康維持のために目標となる食塩摂取量、食品に含まれる塩分量、減塩のコツ等についてお話します。	管理栄養士	
5	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。	看護師	
6	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。	看護師	
7	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。	感染管理認定看護師	
8	感染予防	感染性疾患の予防と対策	インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルス、ダニが媒介する感染症など、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。	感染管理認定看護師	
9	リハビリ	スポーツ活動(クラブ)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方法を実技を交えて実施します。バランス・筋力のチェックや実技も行います。	リハビリスタッフ	○
10	リハビリ	健康を維持するための身体づくり	①総論パート1、②総論パート2、③腰・膝を中心として、④首、肩を中心として等 お聞きになりたい内容をご相談ください。	リハビリスタッフ	○

## 令和8年度 出張講座 テーマ一覧表

No	カテゴリ	テーマ	内容	講師職種	実習あり
11	リハビリ	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。	リハビリスタッフ	○
12	リハビリ	上村浩二の「いきいきリハビリ健康づくり」	フレイル予防についての講義、身体の仕組みや正しい動き方、百歳体操の紹介や筋肉を付ける方法をリハビリの視点から指導します。	リハビリテーション課長	○
13	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。	社会福祉士	
14	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。	看護師	
15	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？	介護支援専門員	
16	介護・福祉	介護施設の種類や費用	核家族の変化がすすみ、自宅介護が難しく、施設を希望する方も多いです。三原市内の介護施設の種類や費用など説明します。	社会福祉士	
17	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。	看護師	
18	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、平成30年7月豪雨、令和6年能登半島地震）を交えてお話しします。	看護師等	
19	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。	看護師	

※講師の勤務の都合上、場合によっては中止や日程変更を依頼させていただくことがありますので、予めご了承ください。

※原則、お申し込みは一団体につき年に一回限りとさせていただきます。