

令和7年度 「町立奥出雲病院出前講座」メニュー

テーマ	内 容	担当部署
食中毒と胃腸炎について	食中毒と胃腸炎の違いや原因などについて説明します。	検査技術科
ヘリコバクターピロリはいませんか？	ピロリ菌原因の病気と検査方法について説明します。	
検査結果の見方について	検査結果の見方をわかりやすく説明します。	
褥瘡（床ずれ）予防について	オムツの当て方のポイントや、褥瘡予防についてお話しします。	看護部
入院による高齢者のこころの変化について	入院によるせん妄や、認知症の悪化などの危険性について寸劇を交えてお話しします。	
認知症に備える	ご自身やご家族が、認知症になる前に知っておいていただきたい大切な事について、認知症認定看護師がお話しします。	
救急外来の賢いかかり方	救急外来の現状や応急手当の方法、お薬手帳の活用、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症対策についてお話しします。	
胃がん・大腸がんの予防と内視鏡検査	最近の内視鏡カメラの紹介や、胃がん・大腸がん検診と精密検査の必要性について説明します。	
訪問看護って？	「病気や障がいがあっても、住み慣れた家で暮らしたい」「人生の最後を自宅で迎えたい」と望まれる方が増えています。そんな時に頼りになる訪問看護について説明します。	
元気に長生き！ 健康寿命を延ばす食事のコツ	生涯現役！健康寿命を延ばすための食生活のコツ、高齢者の方の食事の摂り方について説明します。	栄養管理科
食事でフレイル予防を！ 筋力低下予防のための食事	フレイルとは？筋力低下を防ぐ食事のポイントについてお話しします。	
生活習慣病予防のための食事のはなし	糖尿病、高血圧、脂質異常症などを予防する食事、生活についてお話しします。	
飲み込みは大丈夫？ 嚥下の仕組み・食事の話	飲み込みが不安になった時のために、食べやすい食事、調理の工夫についてお話しします。	
ライフスタイルに合わせた食事のはなし	働き盛りのみなさん。食生活は乱れていませんか？生活の形態に合わせた食事時間、内容についてお話しします。	
すぐに実践！おいしく・楽しく調理実習！！	塩分控えめの食事メニュー、たんぱく質の多い食事メニュー、飲み込みやすい食事メニューなどご希望に合わせた調理実習とミニ講義（調理の工夫や献立の立て方などのコツ）をセットで実施します。 ・材料の準備、台所のある会場の確保は主催者でお願いします。※健康センターでは実施できません。 ・時間は、半日をご予定ください。	

テーマ	内 容	担当部署
自宅でできるフレイル予防 運動編	体力や体調等に応じた運動の方法をお伝えします。	リハビリテーション 技術科
自宅でできるフレイル予防 生活編	普段の活動量の把握方法と、活動量を増やすためのちょっとした工夫を一緒に考えましょう！	
自宅でできるフレイル予防 認知機能編	筋力や体力の低下は認知症につながりやすくなります。認知機能低下を予防する為の体操を体験して頂きます。	
大人の足育（あしいく）	100歳まで自分の足で歩くために「足の大切さ」「靴選びのポイント」「運動の大切さ」についてお話します。	
子どもの靴の選び方	子どもの足育には靴選びは重要です。足育アドバイザーが足育を促す靴の選び方や靴の履き方のポイントをお話しさせていただきます。	
転倒予防について	転倒しやすい場所を参加者と一緒に考え、転倒予防のコツをお話します。また、転倒予防運動を体験していただきます。	
胸部ヘリカルCT検査について	胸部ヘリカルCT検査でわかる病気や、注意事項などについて説明します。	放射線技術科
元気なうちから人生会議！ ～（これからノートを使って）もしもの話をもっと身近に～	最後まで自分らしく暮らすために、「自分が大切にしていること」や「どんな医療やケアを望んでいるか」を日頃から考え、家族や信頼できる人たちとその思いを共有しておくことが大切です。講座を聞かれた方には、お土産として奥出雲町作成の「これからノート」をお配りします。	地域医療課
受けるだけではもったいない！ 健診結果を活かした病気予防のすすめ	健診結果から、健康的な生活習慣に向けてのアドバイスをを行います。	
地域医療・地域ケアについて	医師が地域医療・ケアについてお話します。	診療部