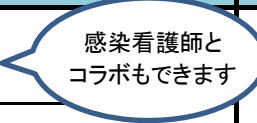
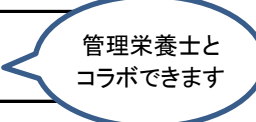


令和8年度 「町立奥出雲病院出前講座」メニュー

番号	テーマ	内 容	担当部署
1	食中毒について	食中毒の原因などについて説明します。 	検査技術科
2	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。	
3	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。	
4	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。	看護部
5	手洗い講座	今やっている手洗い方法で本当にきれいになっているのか？手洗いチェッカーを使って正しい手洗い方法を確認します。	
6	自宅・施設での感染対策・予防 ～困りごとにお答えします～	自宅・施設での感染対策について「これでいいの？」「ここが分からない」を解決します。	
7	住み慣れた家で暮らすために ～訪問看護の役割～	在宅療養を支えるサービスの一つである訪問看護について説明します。どのような支援が受けられるのか、利用する際の流れやポイントについてわかりやすく説明します。	
8	もしもの時に知っておきたい ～在宅看取りと訪問看護～	人生の最期をどこでどのように迎えるのかは大切なテーマです。訪問看護がどのように在宅療養や看取りを支えているのか紹介します。また、自宅での看取りの流れや支援体制についてお話しします。	
9	介護医療院ってどんなところ？	介護医療院ってどんな生活するの？入所するにはどうしたらいい？一緒に施設でしている介護体操、嚥下体操をしてみましょう。高齢者とのコミュニケーションや接し方について介護のプロがお伝えします。	
10	防災について:防災についてみんなで考えよう	日頃からの備えなどについてお話しします。 	
11	笑いの力で元気に過ごそう！！	元気に過ごすために笑顔の大切さについてお話しします。	
12	元気に長生き！健康寿命を延ばす食事のコツ	人生100年時代。健康寿命を延ばし元気に過ごしていく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
13	美味しく、楽しく減塩生活！ 塩分・減塩についてのはなし	自宅で無理なく実践できる減塩の方法やポイントについてお話しします。	
14	生活習慣病予防・ライフスタイルに 合わせた食事のはなし	糖尿病、高血圧、脂質異常症などを予防する食事、生活形態に合わせた食事時間や内容についてお話しします。	
15	免疫ケアで毎日元気！ 免疫力を高める生活習慣や食事のはなし	感染症に打ち勝つため、腸内環境を整える食事や免疫力を支える栄養素の取り方などをお話しします。	
16	すぐに実践！おいしく・楽しく調理実習！！	要望に合わせた調理実習を行います。 ・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（昼食を作る）をご予定ください。 例）簡単に作れる食事の工夫、塩分控えめ、タンパク質強化、飲み込みやすい食事の工夫、災害時に活用できる・・・など	
17	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

番号	テーマ	内 容	担当部署
18	自宅でできるフレイル予防 ①運動編 ②生活編 ③認知機能編 * ①～③のうち、どれかを選んでください。	①体力や体調等に応じた運動の方法をお伝えします。 ②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！ ③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ための体操を実践していただきます。	リハビリテーション 技術科
19	足育 ①大人編 ②こども編（靴の選び方） * ①、②どちらかを選んでください。	①100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。 ②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ます。	
20	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。	
21	模擬デイサービス体験	デイサービスって何するの？もし自分が行くことになったら・・・。不安にならないために模擬体験をしてみませんか？	
22	楽しみながら健康づくり	笑って動いて元気になれる体操を一緒にしてみましょう。	
23	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。奥出雲町作成の「これからノート」をお配りします。	保健 推進課
24	地域医療・地域ケアについて 奥出雲病院でできること	地域で暮らし続けるために、準備しておくべきこと、つながりの大切さについてお話します。また、奥出雲病院の果たす役割についてもお話します。	診療部
25	けがや傷！！家庭でできる対応方法	家庭での傷の処置方法、ダニやマムシにかまれたり、蜂に刺されたりした時の対処方法を医師がお話します。	
26	体調不良について（元気で過ごすためには・・・）	いつまでも元気に過ごすために家庭でできること、病院でできるチェック（炎症、がん、膠原病、鉄などの栄養素）について医師がアドバイスします。	
27	胃カメラ&大腸カメラについて	受けたいけど、何か不安・・・。どのような検査をするのか、どんな準備が必要なのか、お教えします。	
28	「がん」と宣告されたら・・・	もしご自身や身近な方が、がんと宣告されたらどうしたら良いでしょうか。そのために知っておいていただきたいことをお伝えします。また、早期に発見、治療ができることなど、最新の検査、治療の情報をお伝えします。	

★コラボメニュー★

<リハビリ科×栄養科>

29	骨×栄養 運動と食事で丈夫な骨を保ちましょう！！	骨粗鬆症を予防するために大事なこと、転倒予防のコツや骨を強くする食事についてお話します。	リハビリ科×栄養科
30	筋肉×栄養 食べて動いて筋力アップを目指そう！！	筋力を維持・増加させるために、筋力が増える仕組みや筋力アップに必要な食事についてお話します。	
31	飲み込み×食事 むせる前に知っておきたい飲み込みとお口と食事のはなし	飲み込みが不安定になった時のために、嚥下の仕組みや食べる力を保つ体操、食べやすい食事や調理の工夫についてお話します。	