

令和3年度健康出前講座

講座詳細内容一覧

No.	講座内容説明	選択可能な具体内容	準備いただく物
保健師①	<p>新型コロナウイルス感染拡大防止のために、自粛生活が続いていることで心身の機能低下が心配されます。</p> <p>これから先も元気に過ごしていくために日常生活で気を付けるポイントを説明します。</p>		
保健師②	<p>いつまでも自分らしく元気に生活していくための健康づくりについて説明をします。</p>	<p><input type="checkbox"/>がん、<input type="checkbox"/>糖尿病、<input type="checkbox"/>高血圧（血圧測定）、<input type="checkbox"/>軽体操、<input type="checkbox"/>ヒートショック、<input type="checkbox"/>熱中症予防、<input type="checkbox"/>その他</p>	
保健師③	<p>要介護となる大きな要因のひとつに生活習慣病があります。</p> <p>まずは、自分の生活や健康状態を知り、生活習慣病を予防するための正しい知識を身につけましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/>高血圧（血圧測定）、<input type="checkbox"/>糖尿病、<input type="checkbox"/>がん、<input type="checkbox"/>検診結果の見方、<input type="checkbox"/>軽体操</p>	
保健師④	<p>こころの健康を保つための方法や、身近な人のちょっと違う変化に気づいたときの声のかけ方など、ご要望に応じてお話しします。</p>		
管理栄養士①	<p>食事バランス編では“10品目食品チェック表”、減塩編では“減塩チェックシート”を使って普段の食事を簡単に振り返っていませんか？自分の食事のいいところ・見直したいところをこれからの食事に活かしていきましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/>食事バランス編、<input type="checkbox"/>減塩編</p>	
管理栄養士②	<p>3食食べていれば低栄養にはならなんじゃない？と思っ ても、実は食事の内容が揃っていないと低栄養のリスクが増えたり、心身の健康が少しずつ低下しているフレイルという状態につながることもあります。</p> <p>どんな食事が予防につながるか一緒に考えてみませんか？</p>		
薬剤師①	<p>普段から飲んでいるお薬。正しく飲むことができているでしょうか？正しい飲み方と薬の管理や飲み忘れの問題など困った時の対策を説明します。</p> <p>また、お薬手帳を持参していただければ現在服用しているお薬についても相談することができます。</p>		おくすり手帳
薬剤師②	<p>若いときに比べて寝ることができなくなっているのはなぜでしょうか？</p> <p>今服用している睡眠導入剤は飲み続けても大丈夫？睡眠に関する疑問にお答えします。</p> <p>また、お薬手帳を持参していただければ現在服用しているお薬についても相談することができます。</p>		おくすり手帳

令和3年度健康出前講座

講座詳細内容一覧

No.	講座内容説明	選択可能な具体内容	準備いただく物
薬剤師③	市販薬や健康食品、サプリメントの選び方、活用方法について説明します。 また、お薬手帳を持参していただければ現在服用しているお薬についても相談することができます。		おくすり手帳
薬剤師④	感染症にかからないようにするためにはどのような対策をすれば良いかを学ぶことができます。 薬を服用する時に注意しなければならない事、身の回りの消毒方法等も説明します。 また、お薬手帳を持参していただければ現在服用しているお薬についても相談することができます。		おくすり手帳
薬剤師⑤	あなたの周りにタバコを吸っている人はいませんか？喫煙、副流煙の弊害についてご説明します。 また、禁煙や電子タバコの知識についても学ぶことができます。 また、お薬手帳を持参していただければ現在服用しているお薬についても相談することができます。		おくすり手帳
歯科衛生士①	マスク生活にも慣れてきましたが、息苦しく、口で呼吸していませんか。 鼻からの呼吸を取り戻せるよう、お顔の体操やマッサージを一緒にしましょう。		手鏡
歯科衛生士②	誤嚥（ごえん）という言葉を理解し、安全に食べられるように身体を使って考えてみましょう。 頬や舌などのマニアックな筋トレも行います。		手鏡
歯科衛生士③	食べることは生きていく上でとても大切なことです。おいしく食べられるように歯を守りましょう。 また、歯周病についても考えます。 希望に応じて各種相談も受け付けます。	<input type="checkbox"/> セルフケア、 <input type="checkbox"/> 入れ歯、 <input type="checkbox"/> インプラント、 <input type="checkbox"/> むし歯、 <input type="checkbox"/> キシリトール	
ケアマネ①	介護予防の目的を正しく理解するとともに、介護サービスの種類と内容を理解し、サービス利用後も本人が住み慣れた地域で暮らし続けるために、本人と地域の関りについて説明します。		
認知症地域支援推進員①	認知症と一口に言っても個人差があります。進行段階別どのような症状があるのか、知っておきましょう。 また、認知症を予防する上で大切な食生活、運動、社会参加についても説明します。	<input type="checkbox"/> 予防編、 <input type="checkbox"/> 症状編、 <input type="checkbox"/> その他	