

「まっこと出前講座」



～病院の専門職員が地域に出向きます～

社会医療法人 仁生会 細木病院

2025. 3. 1

【申込み方法】 全講座、すべて無料です。

- ① 開催希望日の原則1か月前までに、電話または、ニャンでも相談センターへ来所して申込書に記入、または、申込み用紙をFAXして下さい。
- ② 一覧表から希望する講座を選び、開催場所、人数、開催日時（第1希望・第2希望）連絡先をお知らせ下さい。
- ③ 月曜日～金曜日（祝日除く）、午前9時～17時 基本は30分間ですが、所要時間は、要相談となります。
勤務の都合上、ご希望に添えない場合もあります。

【申し込み先】 ニャンでも相談センター（高知市大膳町1-25）

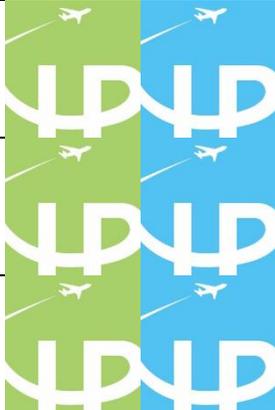
電話番号：090-7788-1305（受付時間：月曜～金曜日、9時～16時）

FAX番号：088-871-5770

※健康パスポートのヘルシーポイント付与対象となります。



まっこと出前講座一覧表

番号	講座名	内容	基本所要時間	担当者	ヘルシーポイント
1	今日から出来る転倒予防体操	理学療法士が転倒予防体操を教えます。転倒の予防は介護予防にも効果あり。転ばない元気な生活をあなたも是非！	30分	理学療法士	
2	体力測定と個別指導	意外と知らない自分の筋力。理学療法士が個別に全身の筋力などを測定し、一人一人に最適なアドバイスを行います。	30分	理学療法士	
3	認知症予防と運動療法	認知機能を向上させるために有効な運動。認知トレーニングと運動を組み合わせた「コグニサイズ」。実技を交えて楽しく学びましょう。	30分	理学療法士	
4	はじめての介護保険	介護保険のサービスを使いたいけど、どうしたらいいの？介護保険の事や、受けられる介護サービス内容の話やケアマネが話します。	30分	介護支援専門員 (ケアマネージャー)	
5	地域包括支援センターの役割の話	困った時の支援センター。どんな困りごとに対応してくれるの？地域包括支援センターの役割の話です。	30分	地域包括支援センター職員	
6	歯周病と全身への影響	歯周病について、又服薬との関連もお話します。相談ごとがあればアドバイスも行います。	30分 木曜 PM(可能であれば早い時間が良い)15日前までにお知らせ頂けると有り難いです。	歯科医師 細木 弓子	
7	お口の話	食べるためにはお口の環境を整えることが大切です。お口の衛生状態と機能を保つ方法をお伝えしますので、日々のセルフケアにお役立て頂ければと思います。	30分 原則 木曜 PM 15日前までにお知らせ頂けると有り難いです。	歯科衛生士	
8	日用品で応急手当て	災害時、包帯も何もない時に身近にある物で応急手当てをする方法。これを知っておく事も事前防災対策です。	30分	防災士	

9	骨盤底筋体操で失禁予防	くしゃみで尿漏れを経験したことはありませんか？骨盤底筋とは？役割は？骨盤底筋体操で尿漏れを予防・改善しましょう。	30分	おむつフィッター 一看護師	
10	糖尿病ミニミニ講座	加齢と共に患うリスクが高くなる糖尿病。糖尿病患者さんと予備軍合わせて2,000万人も。日頃気を付ける事を糖尿病療養指導士看護師が分かりやすく話します。	30分	糖尿病療養指導士 看護師	
11	フットケアについて	フットケアって何？どんな事をするの？なぜ必要なの？足のケアについてフットケア指導士が話します。	30分	フットケア指導士・ 看護師（	
12	骨粗鬆症について	高齢の女性に多い骨粗鬆症。自覚が無く骨折してはじめて気付くケースも。あなたは大丈夫？診断、治療薬、予防策まで、骨粗鬆症マネージャーの看護師が分かりやすく話します。	30分	骨粗鬆症マネージャー 看護師	
13	病児保育について	保護者の子育てと就労を支援してくれる病児保育を知っていますか？病児保育についてお話します。又ご家庭で病気の子どもさんのお世話を気をつけること等お話します。	30分	認定病児保育専門士	
14	感染予防：手洗い編	専用の蛍光ローションを汚れに見立て、手洗いの後、特殊ライトを当てると洗い残しが分かります。感染管理認定看護師が、手洗いの効果のお話と、演習をします。	30分	感染管理認定看護師	
15	感染予防：インフルエンザ対策編	インフルエンザ予防について感染管理認定看護師のお話を聞いてみませんか？感染が広がる前に対策を是非！	30分	感染管理認定看護師	
16	ご希望のテーマ	病気の事、健康に関する事、ワクチンの事など、なんでも皆様のご希望のテーマでお話をします。	30分	矢野医師	
17	気を付けたい薬の飲み方	病院でもらう薬を飲む時の注意点などについて医師がお話します。	30分	西岡副院長	

18	飲み薬の胃腸に対する影響： パート1・2	良かれと思って服用した薬による胃腸に対する思いもかけない影響について、内視鏡画像を呈示しながら医師が解説します。 パート1、パート2があります。	パート1：30分 パート2：30分	上田名誉副院長	
19	ストレスに強くなる方法	人によりストレスの感じ方は違いますが、ストレスが原因でうつ病を発症する方が増えています。現代のストレス社会を生き抜く方法を、臨床心理士が話します。	30分	臨床心理士	
20	発達障害を理解する	日本ではまだ十分な理解が進んでいない発達障害。本人だけでなく家族も悩んでいる事が多いのが現状です。発達障害を理解し、周囲が支援をしていくことを学んでみませんか？	30分	臨床心理士	
21	終活をはじめましょう	今、終活を始める人が増えています。残された人が困らないように、生前整理をしませんか？終活は、これからの人生を前向きに生きて行く事につながっていきます。	40分	終活トータル・ガイド	
22	緊急地震速報を聞いた時の行動	南海トラフ地震の場合は、緊急地震速報が鳴りますが、十数秒から数十秒で大きな揺れに襲われます。その短い時間でとる行動により、命が左右される場合があります。防災士の職員が、伝達します。	30分	防災士	
23	在宅サービスについて	在宅で療養する上でどのようなサービスがあり、どのような方が対象になるのか？どのような所に相談すればよいのかといった内容についてお話します。	30分	介護支援専門員 (ケアマネジャー)	
24	認知症って何？	何処からが認知症って呼ばれるの？ 認知症の症状や対応について、分かりやすく説明します。	30分	認知症看護認定 看護師	
25	重度認知症患者 デイケアについて	介護保険のデイケアなどと比較をしながら、デイケアの目的や内容について説明をします。	30分	精神保健福祉士	

26	人は血管とともに老いる～心血管病を予防しましょう～	「人は血管とともに老いる」という言葉は、今は動脈硬化という病気として知られています。動脈硬化は、どんなに怖い病気なのか、どんな生活で予防できるのか勉強しましょう。循環器の医師がお話します。	30分	循環器医師	
27	がんと共に生きる	患者さん及びそのご家族に対して、がんと共に向き合う方法や意思決定、化学療法を行っている患者さんへの支援についてお話します。	30分	がん化学療法看護認定看護師	
28	心不全について	心不全とは、又日常生活において気を付けること等お話します。	30分	心不全療養指導士	
29	おむつの当て方	おむつの基本的な当て方、使い方について。おむつに関するお悩みはありませんか？おむつフitter看護師と一緒に考えていきます。	30分	看護師（おむつフitter）	
30	難聴は認知症の最大のリスクです！	近年の研究で、難聴が認知症のリスクを高めることがわかってきました。また、難聴によるコミュニケーション機会の減少は社会活動の低下やうつにもつながります。本講座では、難聴の予防と対策についてお話します。	相談の上、決めさせていただきます。	こえと嚙下のセンター長・耳鼻科 兵頭医師	
31	人生100年時代の美肌ケア	美肌ケアの基本である、洗顔、保湿、遮光、プラスαについて美容皮膚科の医師がお話します。	月曜の午後	美容皮膚科 三好医師	