

南島メディカルセンター出前講座一覧

No.	プログラム名	職種・講師	所要時間	コメント
1	メタボの話	院長 宮崎 光一	30分	皆さん、ご自分の健康に自信がありますか？ ご自分の身体・健康に関心を持ちましょう。
2	ワクチンの話	院長 宮崎 光一	30分	インフルエンザや新型コロナをはじめ、ワクチンで予防のできる病気があります。感染しないよう、予防に努めましょう。
3	禁煙のすすめ	院長 宮崎 光一	30分	喫煙はご自分の健康を害するだけでなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。禁煙に努めましょう。
4	腎臓を大切にしていますか？	看護師 (透析看護認定看護師)	30分	身体が教えてくれるサインを放置せず、本当に腎臓が大丈夫なのか、ご自身の体に関心を持ってみてください。
5	フットケアって知ってる？	看護師 (透析看護認定看護師)	30分	いつまでも歩ける足でいられるように、足のケアの方法について覚えていきましょう。
6	知ってみよう！介護のこと	介護福祉士 介護スタッフ	30分	移乗動作の介助、衣類の着脱、オムツ交換、腰に負担がかからない介護のコツなど現場スタッフが伝授します。また介護とは何か、介護のやりがいなどについてもお話しします。(中高生も大歓迎)
7	人生会議しませんか？	看護師	30分	人生の最終段階において 入院から看取りまでの説明をさせていただきます。
8	介護保険サービスって何？	訪問看護師 ケアマネージャー	30分	訪問看護など介護保険で利用できるサービスを訪問看護ステーションの看護師とケアマネージャーが説明します。
9	お薬、ちゃんと飲めていますか？	薬剤師	10分	飲み方によって効果が薄まる薬があることは知っていますか？
10	今日からはじめる減塩生活	管理栄養士 (三重県糖尿病療養指導士)	20分	すぐにでも始められる減塩のコツを紹介します。
11	高齢者に必要な栄養	管理栄養士 (三重県糖尿病療養指導士)	20分	骨粗鬆症や筋力の低下、低栄養などを予防する方法を学び、いつまでも元気に過ごすための体づくりをしましょう。
12	いきいきおしゃべりお食事相談会	管理栄養士 (三重県糖尿病療養指導士)	30～60分	塩辛い物が好き、甘いものが好き、食欲がない、食べ過ぎるなど日頃の食事についてお悩み事はありませんか。(個別～数名)
13	HbA1c(ヘモグロビンエイワンシー) てなに？	臨床検査技師	15分	糖尿病の検査に出てくるHbA1cについて優しく解説します。
14	リハビリテーション個別健康相談会	理学療法士	60分	足腰に不安を抱えていませんか？理学療法士が、リハビリテーションの観点から個別に健康相談を行います。(定員3名、各20分程度)
15	ちょっと気になる腰痛・ひざ痛の予防のための体操教室	理学療法士	45分	普段の生活に支障はないものの、立ち座りや歩きはじめに腰やひざに違和感や痛みを感じることはありませんか？ストレッチや筋力トレーニングなどの体操と予防対策。
16	転倒予防のための体操教室	理学療法士	45分	最近つまづくことが増えた、転倒してしまった等足腰が弱くなって将来が心配ではないですか？筋力トレーニングやバランス訓練、転倒危険因子の説明や予防対策など。
17	福祉用具の利用方法、生活環境整備のアドバイス	理学療法士	45分	歩くとふらつくことがあったり、玄関の昇り降りや浴槽の出入りに苦労するようになっていませんか？安全な体の使い方や体操方法、杖やシルバーカーなどの使い方、手すりの設置や段差の解消方法など。
18	特定健診おすすめオプション	事務職員	10分	特定健診と同日に、気軽に受けられるおすすめのがん検診を紹介します。
19	マイナ保険証利用のメリット	事務職員	10分	マイナ保険証利用のメリットとされる「自分の診療情報」とはどのようなものか、興味ありませんか？
20	メディカル送迎バスをご利用ください	事務職員	10分	バスの死角など、公共交通機関の利用時に注意すべき点などを伝える交通安全講話を行います。
21	災害時対応について	事務職員	10分	南島メディカルセンター内で災害に遭遇した際の避難行動についてご説明します。