

# JA長野厚生連 南長野医療センター 新町病院

## 出 前 講 座



地域の皆様のご要望に応じ、自治会、学校などへ当院の職員がお伺いし講演や実演を行います。医師、看護師、薬剤師、理学療法士など当院のスタッフがさまざまなテーマをご用意しております。

団体問わずお伺い致しますので、医療・保健・福祉について知りたい・学びたいとお考えの方など、是非ご利用ください。



<詳しい講座内容は裏面をご覧ください>

# 出前講座メニュー

(2019年4月1日現在)

講座番号	講座名	内容	講師	講演時間 (目安)
1	健康長寿を基盤とする活力ある地域づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>『男性健康長寿日本一』の松川村の健康長寿健診からみえてきたもの</li> <li>健康で長生きするための方策について</li> </ul>	内科医師 本郷実	30分～ 40分
2	めまいについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまいの治療について</li> </ul>	内科医師 佐藤悦郎	30分
3	結核について	<ul style="list-style-type: none"> <li>結核の症状、治療について</li> </ul>	内科医師 佐藤悦郎	30分
4	救命救急講座 ～AEDを使ってみよう～	<ul style="list-style-type: none"> <li>AED(体外式自動除細動器)の使い方(実技)</li> <li>倒れている人を見つけたときどうするか</li> </ul>	看護師	30分～ 1時間
5	フットケアについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>足のお手入れについて、爪の切り方 など</li> </ul>	看護師	30分
6	家庭や学校での感染対策 (ノロウイルス・インフルエンザ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい手洗いの手順</li> <li>感染しないために気をつけること など</li> </ul>	看護師	1時間
7	看護師への道のり	<ul style="list-style-type: none"> <li>進路指導、進路相談 など</li> </ul>	看護師	1時間
8	訪問看護と在宅支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>訪問看護とはどんなことを行うのか (一般向け・事業所向けどちらも可)</li> </ul>	訪問看護師	45分～ 1時間
9	これだけは知っておきたい くすりの基礎知識	<ul style="list-style-type: none"> <li>くすりの投与方法や服用時間について</li> <li>くすりの名前について</li> </ul>	薬剤師	30分
10	なるほどよくわかる ジェネリック医薬品	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジェネリック医薬品とはどのようなものか</li> <li>患者さんにどんなメリットがあるか など</li> </ul>	薬剤師	30分
11	健康体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>適度な運動が健康に良い理由</li> <li>農作業で起こりやすい関節等の障害</li> <li>簡単にできる体操と効果(実技)</li> <li>サルコペニア(筋力低下)になるリスクを下げるための運動方法(実技)</li> </ul>	理学療法士 作業療法士	1時間
12	転倒しないためには	<ul style="list-style-type: none"> <li>転倒予防策、自主トレーニングの方法 など</li> </ul>	理学療法士 作業療法士	1時間
13	腰痛予防について	<ul style="list-style-type: none"> <li>腰痛の動きの指導</li> <li>腰痛のおきにくい体づくりについて</li> </ul>	理学療法士	50分
14	膝の痛みについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>膝の痛みのメカニズム、治療、ホームエクササイズ</li> <li>膝に痛みがある方の日常生活について</li> </ul>	理学療法士 作業療法士 看護師	40分～ 1時間
15	肩の痛みについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩の痛みの原因、対処法 など</li> </ul>	理学療法士 作業療法士	40分～ 1時間
16	糖尿病の運動療法	<ul style="list-style-type: none"> <li>糖尿病についての説明と運動療法(実技)</li> </ul>	理学療法士	30分

講座番号	講座名	内容	講師	講演時間(目安)
17	メンタルヘルスについて	・抑うつ状態の対策、リフレッシュの仕方(運動や手芸など) など	看護師 作業療法士	30分～ 1時間
18	呼吸について	・タバコの弊害、COPD(病態)、呼吸リハビリ	理学療法士 作業療法士	30分
19	無理をしない介護の方法	・日常生活(食事・トイレ・歩行・ベッド上など)における介助方法と工夫について心理的な面から紹介	看護師 理学療法士 作業療法士	1時間～ 1時間 30分
20	健康寿命をのばそう	・健康寿命とはなにか? ・長く健康で過ごすためのポイント、軽い運動 など	健康運動 実践指導者	1時間
21	介護保険について	・『将来介護が必要になった時のために介護保険について知りたい。』『身近に介護が必要となってきた人がいるが、どうしたらよいかわからない。』といった方を対象に、介護保険制度のしくみ・サービスについての説明、事例紹介 など	医療ソーシャルワーカー 介護支援専門員 地域包括支援センター職員 他	30分
22	認知症について	・認知症の予防について ・認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていけるように、認知症への理解、接し方、認知症高齢者・家族を支えるしくみについて説明 (※認知症サポーター講座の実施もできます)	看護師 作業療法士 医療ソーシャルワーカー 介護支援専門員 他	30分～ 1時間
23	入院するとお金はどれだけかかる?	・入院にかかる費用の内訳の解説 ・患者さんをサポートする公的な制度の紹介	医事課職員	30分
24	日本の宝!国民皆保険制度	・日本の健康保険制度について、海外の例と比較しながら解説 ・現状の問題点の説明	医事課職員	30分
25	これからの新町病院	・新町病院の現状と今後のあり方 ・南長野医療センターとしての役割について	事務課職員	30分

◆ 上記メニュー以外でご希望の内容がありましたら、申込書にご記入下さい。

◆ 講演時間は目安です。ご希望に応じて調整いたしますのでご相談ください。

## 対象地区

- ◆ 長野市（信州新町、大岡、中条、信更町、七二会）、小川村、大町市（八坂）に在住の団体
- ◆ その他の地区についてはご相談下さい。

## 出前講座について

- ◆ 地域の皆様に気軽にご利用いただけるよう、出前講座実施における費用（講演料・交通費）は無料としておりますが、お申込団体により費用を負担いただく場合があります。また、対象地区外での開催の場合は会場までの交通費を負担いただきます。詳しくは下記までお問い合わせください。
- ◆ ご依頼団体様側で配布資料をご用意いただけない場合、資料代（印刷代）のご負担をお願いいたします。
- ◆ ご依頼者様の営利目的での開催の場合はお受けいたしかねます。
- ◆ 講座内容により、ご依頼団体様側で備品等をご用意いただく場合もあります。パソコン、プロジェクター等は当院所有の物を使用することも可能です。
- ◆ 会場の手配、準備等はご依頼者様側でお願いいたします。
- ◆ 講師の業務の都合によりご希望に添えない場合もあります。予めご了承下さい。

## お申し込み方法

- ◆ 別紙申込書に記入いただき、FAX、郵送または直接ご持参のうえお申し込み下さい。ホームページからも申し込みいただけます。
- ◆ お申し込みは、講座開催希望日のおおむね2ヶ月前までにお願いいたします。

出前講座のお申し込み、内容に関するお問い合わせは下記までお願いいたします。



**JA長野厚生連**  
**南長野医療センター 新町病院**  
(担当：出前講座係)

電話 026 (262) 3111(代) / FAX 026 (262) 3411  
〒381-2404 長野市信州新町上条137番地  
URL : <http://www.shinmachi-hsp.com/>

受付時間：平日 午前8時30分～午後5時

