

JA長野厚生連 南長野医療センター 新町病院

出

前

講

座

のご案内



地域の皆様のご要望に応じ、町内会、学校などへ当院の職員が直接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。

団体問わず無料で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

(平成 29 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	・『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 ・健康で長生きするための方策について	内科医師 本郷実	30分～ 40分
2	めまいについて	・めまいの治療について	内科医師 佐藤悦郎	30分
3	結核について	・結核の症状, 治療について	内科医師 佐藤悦郎	30分
4	がんについて	・大腸がんの診断, 治療, 検診について ・乳がんの診断, 治療, 検診について	外科医師 川手裕義	30分
5	痔について	・痔の診断, 治療について	外科医師 川手裕義	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)	・正しい手洗いの手順 ・感染しないために気をつけること など	看護師	1時間
7	看護師になるための進路指導	・進路指導, 進路相談 など	看護師	1時間
8	あなたにもできる応急処置	・AEDの使い方(実技) ・倒れている人を見つけたときどうするか	看護師	30分～ 1時間
9	訪問看護について	・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)	訪問看護師	45分～ 1時間
10	訪問看護と訪問介護	・訪問看護と訪問介護の違いについて	訪問看護師	30分
11	これだけは知っておきたい くすりの基礎知識	・くすりの投与方法や服用時間について ・くすりの名前について	薬剤師	30分
12	なるほどよくわかる ジェネリック医薬品	・ジェネリック医薬品とはどのようなものか ・患者さんにどんなメリットがあるか など	薬剤師	30分
13	日常の中で行う健康体操	・適度な運動が健康に良い理由(座学) ・予防的観点から簡単にできる体操と効果(実技)	理学療法士 作業療法士	1時間
14	転倒しないためには	・転倒予防策, 自主トレーニングの方法 など	理学療法士 作業療法士	1時間
15	腰痛予防について	・腰痛の動きの指導 ・腰痛のおきにくい体づくりについて	理学療法士	50分
16	高齢者の適正な運動と栄養	・サルコペニア(筋力低下)になるリスクを下げるための適切な栄養摂取の仕方や運動方法について	理学療法士 作業療法士 栄養士	1時間～ 2時間
17	農作業で体をいためないために ～肩腰膝をまもって元気に動こう～	・農作業で起こりやすい関節等の障害の説明 ・予防のためのウォーミングアップ, 動作のコツ	理学療法士	1時間
18	膝の痛みについて	・膝の痛みのメカニズム, 治療, ホームエクササイズ	理学療法士 作業療法士	40分～ 1時間

講座番号	講座名	内容	講師	講演時間(目安)
19	肩の腱板断裂について	・初期症状, 気づくポイント, 簡単な解剖学, 肩の知識	理学療法士 作業療法士	40分～ 1時間
20	糖尿病の運動療法	・糖尿病の説明と運動療法	理学療法士	30分
21	認知症について	・認知症をもつ方の不安や介護者のイライラの対処 ・認知症の予防について	作業療法士 地域包括支援センター職員	30分～ 1時間
22	嚥下障害・誤嚥性肺炎について	・嚥下機能(正常・誤嚥)の説明, 加齢による嚥下機能の低下, 誤嚥性肺炎について ・嚥下の基礎知識や誤嚥予防, 嚥下体操の紹介, 食形態の工夫 など	看護師 言語聴覚士 栄養士	1時間～ 1時間 30分
23	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
24	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
25	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
26	病院が教える健康ダイエット	・栄養面, リスク面, 運動面から健康的にダイエットできる方法	栄養士 理学療法士 作業療法士	30分～ 1時間
27	リハビリテーションって何?	・障害があってもその人らしく暮らしていくために ・リハビリ各専門職について(特徴・専門内容) ・リハビリテーション科職員に相談できる内容, 家族にも協力してほしいこと, 関われること	理学療法士 作業療法士	30分～ 1時間
28	美味しく減塩しましょう	・塩分の多い食事について, 減塩のポイント, 減塩調味料の紹介 など	管理栄養士 栄養士	20分
29	食事からロコモ予防	・たんぱく質とビタミンDを効率良く摂る方法	管理栄養士	20分
30	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
31	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
32	認知症ケアについて	・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, 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)	医療ソーシャルワーカー 介護支援専門員 他	30分
33	診療報酬について	・診療報酬や健康保険, 各種制度の説明	医事課職員	30分
34	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	総務課 企画管理課職員	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）
- ◆ 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

- ◆ 当講座の開催費用（講師派遣料・交通費）は無料です。
ただし、対象地区外からのお申し込みの場合は、交通費のみご負担をお願いいたします。
- ◆ ご依頼団体様側で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。
- ◆ ご依頼団体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、スクリーンは当院所有の物を持参することも可能です。
- ◆ 会場の手配、準備等はご依頼団体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。ホームページからのお申し込みも受け付けております。
- ◆ 受付後、担当よりご依頼団体のご担当者様へご連絡いたします。
- ◆ 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