

令和6年度 出前講座一覧表

番号	講座名	内容	担当講師
1	骨粗鬆症の予防	骨を丈夫に保つ日常生活とは	看護師 理学療法士
2	フレイル予防の食生活	生活習慣病予防の食生活のポイント	管理栄養士
3	おいしく減塩をしよう	おいしく減塩をするポイント	管理栄養士
4	おしっこの話	尿の正常な排泄から失禁、骨盤底筋体操	看護師
	うんちの話	便の正常な状態から排便困難まで	看護師
5	糖尿病ってどんな病気	糖尿病の基礎知識や豆知識	看護師
6	感染症の対策と予防 ～まずは手洗いから～	一般的な感染とは何か、その予防としての手指衛生の方法について	看護師
7	認知症について学ぼう ～日常生活で予防できること～	認知症と物忘れの違い、日常生活の中でできる予防について	看護師
8	医療介護における親と 自分自身の終活について	上手に老い最後まで自分らしく生きるために	看護師
9	自宅で療養するということ ～ACP -人生会議とは- ～	安心して住み慣れた家で療養生活をするために	訪問看護師
10	自分でできる乳がん検診	乳がん検診について、自己検診方法を学ぶ	看護師 診療放射線技師