

## 令和3年度 出前講座一覧

番号	講座名	内容	担当講師
1	薬との上手な付き合い方 ～高齢者と薬～	薬を飲むときの注意事項、副作用、相互作用について	薬剤師
2	高血圧と薬	降圧剤の種類や注意点等について	薬剤師
3	インフルエンザの予防と薬	ワクチンと抗インフルエンザ薬使用時の注意点等について	薬剤師
4	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
5	こどもの病気	一般的な疾患から症状に応じた対処法、受診のめやす等について	小児科医師
6	生活習慣病予防の食生活	生活習慣病予防の食生活のポイント	管理栄養士
7	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
8	おしっこの話	尿の正常な排泄から失禁、骨盤底筋体操について	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
10	糖尿病ってどんな病気？	糖尿病の基礎知識や豆知識	上伊那地域糖尿病療養指導士・看護師
11	認知症について学ぼう～日常生活で予防できること～	認知症ともの忘れの違い、日常生活の中でできる予防について	看護師
12	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
13	感染症の対策と予防 基本編 ～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、うがいやマスク等	感染対策認定 看護師
14	自宅で療養するということ	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
15	在宅で受けられる看護	頑張りすぎない介護 ～介護サービスを上手に利用しましょう～	訪問看護師
16	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	放射線技師. 看護