

# 出前講座のご案内

## 脳の病気に関すること

講演  
時間

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 『物忘れと認知症について』                     | 60分 |
| 『脳卒中とその予防』                        | 60分 |
| 『脳卒中予防十カ条の一』 ～手始めに高血圧から治しましょう！～   | 20分 |
| 『脳卒中予防十カ条の二』 ～糖尿病、放っておいたら悔い残る～    | 20分 |
| 『脳卒中予防十カ条の三』 ～不整脈、見つかれば次第すぐ受診～    | 20分 |
| 『脳卒中予防十カ条の四』 ～予防にはタバコをやめる意志を持って～  | 20分 |
| 『脳卒中予防十カ条の五』 ～アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒 ～ | 20分 |
| 『脳卒中予防十カ条の六』 ～高すぎるコレステロールも見逃すな～   | 20分 |
| 『脳卒中予防十カ条の七』 ～お食事の塩分脂肪を控えめに～      | 20分 |
| 『脳卒中予防十カ条の八』 ～体力にあった運動を続けよう～      | 20分 |
| 『脳卒中予防十カ条の九』 ～万病の引き金になる太りすぎ～      | 20分 |
| 『脳卒中予防十カ条の十』 ～脳卒中起きたらすぐに病院へ～      | 20分 |

## 糖尿病に関すること

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 『糖尿病の食事について』                 | 30分 |
| 『糖尿病の薬について』                  | 20分 |
| 『隠れ糖尿病と血管障害』 ～健康を長く保つために～    | 60分 |
| 『あなたの足は大丈夫？』 ～糖尿病性足病変のフットケア～ | 30分 |
| 『糖尿病を知ろう』                    | 20分 |
| 『糖尿病治療の原点、<br>食事療法について』      | 20分 |

## 痔に関すること

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 『痔核の治療について』                   | 60分 |
| 『お尻の健康について考えよう』 ～もう痔なんかこわくない～ | 20分 |

## 薬に関すること

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 『薬の飲み方について』          | 20分 |
| 『糖尿病の薬について』          | 20分 |
| 『市販のお薬と上手な付き合い<br>方』 | 20分 |
| 『薬の飲み方、使い方 その①』      | 20分 |
| 『薬の飲み方、使い方 その②』      | 20分 |

## 禁煙について

講演  
時間

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 『禁煙外来ってどんなところ？』 | 20分 |
|-----------------|-----|

## メタボリック症候群に関すること

|                  |     |
|------------------|-----|
| 『メタボリック症候群とその対策』 | 20分 |
| 『メタボ脱出！食事療法』     | 30分 |

## 検査について

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 『超音波(エコー)検査のいろいろ』 | 20分 |
| 『脳波検査を知ろう』        | 20分 |
| 『動脈硬化検査を知ろう』      | 20分 |
| 『血液の基礎知識』         | 20分 |
| 『心電図検査ってどんな検査？』   | 20分 |

## 健康に関すること

|                             |                                  |     |
|-----------------------------|----------------------------------|-----|
| 『ペットボトル体操教室』                | ～身近なものを利用して疲労解消とストレス発散しませんか？～    | 30分 |
| 『らくらくスイスイ体操教室』              | ～体をうごかしてリフレッシュしませんか？～            | 30分 |
| 『食中毒 バイバイキ～ン』               | ～手洗いマスター法～                       | 30分 |
| 『腰痛軽減体操教室』                  | ～腰痛の基礎知識を理解し痛みを軽くする体操を得とくしませんか？～ | 30分 |
| 『つぼ踏みステップ教室』                | ～つぼを刺激して血行促進と脂肪燃焼効果を体験しませんか？～    | 30分 |
| 『役立つ介護の実際』                  | ～在宅介護の基本的動作の実際～                  | 30分 |
| 『コンチネンス体操教室<br>(排尿動作筋維持体操)』 | ～女性の体に効くエクササイズ～                  | 30分 |
| 『いつでもどこでも出来る<br>膝痛予防訓練法』    | ～足の筋肉を鍛えてみよう～                    | 30分 |

## 食事について

|                       |                  |     |
|-----------------------|------------------|-----|
| 『高齢期の食と栄養』            |                  | 30分 |
| 『塩分の取り過ぎに注意しよう！』      | ～高血圧の食事療法～       | 30分 |
| 『脂質異常症の食事療法』          |                  | 30分 |
| 『食欲の秋、<br>食べすぎに注意しよう』 | ～上手なダイエットについて～   | 30分 |
| 『メタボ脱出！食事療法』          |                  | 30分 |
| 『カゼかな？と思ったら』          | ～カゼの予防とおすすめメニュー～ | 30分 |

## 在宅・介護・福祉

|                |                    |     |
|----------------|--------------------|-----|
| 『在宅介護で便利な福祉用具』 | ～使って便利な福祉用具を紹介します～ | 30分 |
| 『医療相談員と介護保険』   | ～こんな時、相談して下さい～     | 30分 |
| 『在宅介護 オムツを考える』 | ～楽にオムツを交換するには～     | 30分 |

## その他

|           |                     |     |
|-----------|---------------------|-----|
| 『医療用語の解説』 | ～先生の話がどれだけ理解できますか？～ | 20分 |
|-----------|---------------------|-----|