



出張健康講座メニュー



地域の皆様に健康への関心を深めて頂くために下記のメニューを用意いたしました。皆さまからのお申し込みをスタッフ一同、心よりお待ちしております。

町内会・老人会・サロン等のひとときにいかがですか？

脳卒中予防 10 カ条
腰痛予防について
筋力を落とさないための食事
認知症の理解と対応について
手洗いに始まり手洗いに終わる
くすりの特徴・飲み方・保存方法について
高血圧を予防しよう～減塩のすすめ～
転倒予防について
眼のお話（しくみ、代表的な病気等）
精神疾患をお持ちの方との関わりについて
正しい介助方法について
手軽にできるバランス献立
緩和ケアってなあに？
脱水予防～熱中症にならないために～
血糖値が気になる方へ
くすりの相互作用（市販薬、食品、サプリメントと医薬品）
冷蔵庫をあてにしてはだめ～食中毒予防～
抗がん剤治療について
こころの健康出前講座
排泄物の取り扱い方、吐物の取り扱い方
病院のかかり方について
自分も相手も大切にするコミュニケーション法
ストレスとのつきあい方
病院のかかり方について



お仕事されている皆さまは、体が資本です！会社等の健康教室にいかがですか？

脳卒中予防 10 カ条
ストレスとのつきあい方
高血圧を予防しよう～減塩のすすめ～
脱水予防～熱中症にならないために～
血糖値が気になる方へ
腰痛予防について
くすりの相互作用（市販薬、食品、サプリメントと医薬品）
精神疾患をお持ちの方との関わりについて
眼のお話（しくみ、代表的な病気等）
こころの健康出前講座
手軽にできるバランス献立
自分も相手も大切にするコミュニケーション法
冷蔵庫をあてにしてはだめ～食中毒予防～
ストレスをやわらげるリラクゼーション法
手洗いに始まり手洗いに終わる



子育てをされている方を応援します！
母親教室等にいかがですか？

お母さんの健康が赤ちゃんの健康
太陽と暮らそう～生活習慣を見直そう～
それはダメッ！？～子育てはむずかしい？～



介護や看護に携わるお仕事をされている皆さま、正しい知識を確認しませんか？

腰痛予防について
認知症の理解と対応について
手洗いに始まり手洗いに終わる
くすりの特徴・飲み方・保存方法について
転倒予防について
精神疾患を持つ方との関わりについて
緩和ケアってなあに？
正しい防護服の使い方～脱ぎ方、着用の仕方～
くすりの相互作用（市販薬、食品、サプリメントと医薬品）
冷蔵庫をあてにしてはだめ～食中毒予防～
抗がん剤治療について
精神科看護について
精神疾患をお持ちの方への生活支援について
排泄物の取り扱い方・吐物の取り扱い方
ストーマ装具の正しい交換
スキンケア
自分も相手も大切にするコミュニケーション法
褥瘡予防ケア（体圧管理・ポジショニング）
車いす利用者の褥瘡予防ケア
ストレスをやわらげるリラクゼーション法
精神科の作業療法について