



No	講座名	時間 (分)	担当講師 (職種)
医学	1 一番多いガン・乳ガンのことを知ろう	40~60	高木 洋行 医師
	2 認知症の初期症状、気がつくポイント	〃	中村 雅彦 医師
	3 もっと知ろう！認知症のこと	〃	
	4 今話題のサルコペニア・フレイルについて	〃	清水 政幸 医師
	5 健やかに老いるために ~サクセスフルエイジングの実践~	〃	澤木 章二 医師
	6 腸内細菌との上手なおつきあい~健康長寿のために~	〃	
	7 ぐっすり眠って健康長寿~意外と知らない睡眠の秘密~	〃	
	8 健康寿命延伸のための腎臓病講座	〃	赤穂 伸二 医師
	9 目の前で人が倒れたら~一次救命処置の実際~	〃	小澤 正敬 医師
	10 生活習慣病を予防して健康を守りましょう	〃	佐藤 吉彦 医師
	11 人体を制御するホルモンの小宇宙	〃	
	12 前立腺癌について	〃	石川 雅邦 医師
	13 尿もれについて~症状と対策、治療方法など~	〃	
看護・介護	14 高齢者になる自分のための心構え	40	地域連携スタッフ
	15 始めよう健口生活	60	歯科衛生士
	16 お口元気で生き生き生活	〃	
	17 訪問看護って何？少しでも永く自宅で過ごすために	〃	
	18 リンパ浮腫って何？浮腫のケア	〃	看護師
	19 乾燥お肌のお手入れ	〃	
	20 すぐに役立つ褥瘡予防対策	〃	
	21 ストーマケアの基本	〃	
	22 役立つ床ずれ予防の知識	〃	
	23 排泄ケアについて	〃	
	24 誰でも出来る感染対策	〃	
	25 知って役立つ感染マメ知識	〃	
	26 もっと知りたい認知症	〃	
	27 「物忘れ」と認知症	〃	
	28 気持ちよく出そう！~ちょっと気になる尿もれとお通じの話~	30	
29 気軽にできるアロマセラピー~季節とともに~	〃		
30 「いのち」について考えよう	60	助産師	
31 いつまでも輝く女性~更年期をのりきろう~	〃		
健康	32 「禁煙」について	30	保健師
	33 「脳トレ」について	〃	
くすり	34 くすりのイロハ	40	薬剤師
	35 漢方薬ってなにもの？	30~40	
	36 最近の睡眠薬について	30~40	

No	講座名	時間(分)	担当講師(職種)
検査	37 健康診断で行う血液検査や尿検査で体のどんなことが分かるの？	30~40	検査技師
	38 血液のポンプの役目をする心臓。どんな検査で心臓の動きをみるの？	〃	
	39 肝臓が悪い人周りにいませんか？肝臓の検査のお話し	〃	
	40 毎日尿を作っている腎臓。腎臓の検査のお話	〃	
	41 日本人の10人に1人は糖尿病予備群。どうしたら予防できるの	〃	
	42 血液の中の油の話。悪玉・善玉コレステロールとはなんでしょう？	〃	
	43 良質な睡眠とは。睡眠の質を調べる検査について。	〃	
画像	44 身近な画像診断	45	放射線技師
リハビリ	45 転倒予防のための知識と運動	30~40	理学療法士
	46 ロコモティブシンドロームの知識	〃	
	47 骨粗鬆症について	〃	
	48 サルコペニア・フレイルとは(筋力・身体能力低下)	〃	
	49 生活習慣病の予防または悪化させない運動	〃	
	50 腰痛予防の知識と運動	〃	
	51 介護、体位交換や起き上がり、車椅子等の移乗の介護法	〃	
	52 やってみよう！リラックス体操	〃	
	53 手軽にできます！骨盤底筋(尿もれ防止)体操	10	作業療法士
	54 摂食嚥下障害の知識と実際の食事介助について	30~40	言語聴覚士
55 コミュニケーション障害、失語、構音障害等の知識とコミュニケーションの取り方	〃		
透析	56 透析療法について(原理・治療・合併症)	60	臨床工学技士
栄養	57 バランス食は健康食	30~40	管理栄養士
	58 体重を減らしたい増やしたい時の食事	〃	
	59 塩分を控える食事のポイント	〃	
	60 食事で困っていることアレコレ	〃	
制度	61 介護保険制度について	30~40	ソーシャルワーカー

皆さまからのリクエストも
お待ちしております！！

