

# お出かけ講座 テーマ一覧

カテゴリ	No	講座名(テーマ)	内 容	対象者	担当講師
疾患とケア	1	がんについて(総論) 「もし、あなたががんになったら…、家族ががんと言われたら…」	2人に1人はがんになっている時代。がんという診断は、突然告げられるかもしれません。がんとは何か？ どんな治療？ 治療費は？ どこに相談すれば？ など、がんとわかった時にあなたの力になる情報をお話します。	どなたでも	がんサポートチーム (医師、看護師)
	2	抗がん剤 「がん治療のお薬のはなし」 ⇒ これに疼痛緩和の話も加えます。	がん治療の三本柱の1つである抗がん剤について正しく理解するためのお話です。また、がん治療でよく使われる痛みを和らげるお薬についても、よくある誤解などの話を交えながらわかりやすくお話します。	どなたでも	がんサポートチーム (薬剤師)
	3	緩和ケア 「知ってますか…？ “緩和ケア”」	緩和ケアは、がんの最終的なケアではなく、がん治療の初期から行われるものです。“緩和ケアとはどのようなものか”を、お話します。	どなたでも	がんサポートチーム (看護師)
	4	死への準備教育 「よく生きるために…、ある日突然やってくるかもしれない“最期”のお話し」	いつやってくるかわからない“最期”。そのときを疑似体験してみる講座です。講座の後には、自分が大切に思っているものや人、大切にしたい事が見えてくるかもしれません。悔いなく生きるための心積もりをしてみませんか？	どなたでも	がんサポートチーム
	5	がん性疼痛とその対応 「がんによる痛みと、痛みを和らげる方法のお話し」	がんによる痛みはなぜ出るのでしょうか？ また、お薬や、ケア、動作の仕方など、痛みを和らげる方法についてお話します。	どなたでも	がんサポートチーム (看護師、リハビリほか)
	6	がんと生きる方の気持ちの辛さについて 「介護者の気持ちも楽にするために」	がんと生きる方の気持ちの辛さについて理解するための講座です。また、介護者も気持ちがしんどくならないためには、どうすればよいか…？などを、お話します。	どなたでも	がんサポートチーム (看護師)
	7	病気で辛い方との話し方 「気持ちに寄り添うために」	病気でつらい思いをしている方に、どう声をかければよいかかわからない…と、いう体験をしたことはありませんか？ そのような時にどう声をかけたらよいか、気持ちを汲み取り、寄り添うためにどう質問するかなどをお話します。	どなたでも	がんサポートチーム (看護師ほか)
	8	がんを予防するためのライフスタイル	焦げた物を食べるとがんになるって本当…？ など、素朴な疑問を通して、がんを予防するための生活の基本についてお話します。	どなたでも	がんサポートチーム
	9	呼吸リハビリについて	自宅のできる呼吸リハビリテーションについてお話します。		呼吸ケアチーム
	10	煙草の害と禁煙 「禁煙のすすめ」	煙草の害と禁煙指導方法、禁煙補助の薬剤についてお話します。		呼吸ケアチーム
	11	インフルエンザについて	風邪とインフルエンザの違い、予防方法についてお話します。		呼吸ケアチーム
	12	吸入薬について	吸入薬の種類と違いについて説明します。		呼吸ケアチーム
	13	いびきは病気の兆候 「放っておくと、怖いいびきとは」	治療の必要ないびきについてお話します。		呼吸ケアチーム
生活習慣病 (糖尿病を含む)	14	糖尿病という病気になって？	糖尿病は怖い病気ということを皆さんに知っていただきたく、わかりやすくお話します。	どなたでも	糖尿病診療チーム (医師)
	15	運動を続けるためのコツ	「運動する気があっても三日坊主で続かない。」と、いった経験はありませんか？ 継続するための運動のコツについてお話します。	どなたでも	糖尿病診療チーム (理学療法士)
	16	血糖値と運動との関係	運動を勧められるけど、そもそもなぜ運動をしなければならないのでしょうか。運動による身体への効果をお話します。	どなたでも	糖尿病診療チーム (理学療法士)
	17	効果的な運動の方法	運動しようと思ってどんな運動をすればいいのかわからないと、いう方におススメ！ 効果的な運動の方法をお話します。	どなたでも	糖尿病診療チーム (理学療法士)
	18	糖尿病食は『健康食』、食事の基本を知ろう	糖尿病食は特別な食事ではありません。子供からお年寄りまで、皆が長く健康に過ごす事ができる食事です。食事をおいしく上手に食べる工夫をお話します。	どなたでも	糖尿病診療チーム (管理栄養士)
	19	間食の特徴を知って、上手な食べ方を知ろう	間食は楽しみの一つです。楽しみの幅が広がるように間食を上手く食べるためのポイントをお話します。	どなたでも	糖尿病診療チーム (管理栄養士)
	20	外食の選び方のポイント	一人暮らしで食事作りが難しい方、仕事の接待で外食が多い方、食事が不規則な方へ… バランスのとれた食事の選び方のポイントをお話します。	どなたでも	糖尿病診療チーム (管理栄養士)
	21	糖尿病患者さんの大切な足を守る方法	基本的な足の手入れや異常の早期発見の必要性をお話します。	どなたでも	糖尿病診療チーム (看護師)
	22	糖尿病予備軍とは何か！？	糖尿病に進行しないように必要な知識と生活習慣の見直しポイントをお話します。一緒に再確認してみませんか？	どなたでも	糖尿病診療チーム (看護師)

# お出かけ講座 テーマ 一覧

	23	糖尿病の検査HbA1cとは？	糖尿病の検査と聞いて何が浮かびますか？ 血糖値？ 尿糖？ それ以外にもHbA1cというとても大切な検査があります。このHbA1cのことについて、わかりやすくお話します。	どなたでも	糖尿病診療チーム (臨床検査技師)
	24	知って楽しい薬の話	糖尿病治療薬の基本知識から低血糖の症状やその対処法をお話します。	どなたでも	糖尿病診療チーム (薬剤師)
救急処置 (BLS)	25	AED(自動体外式除細動器)の使い方	AEDを安全に使用する為に、実技を踏まえて使用方法と注意点を話します。		救命救急チーム
	26	BLS(一次救命処置)について	心肺停止の判断から胸骨圧迫までの流れを実技を踏まえてお話します。 ※ 対象に応じて遭遇しやすい場面等を考え、内容は変更します。		救命救急チーム
	27	BLSとAEDの使用方法	…もし、目の前で誰かが心肺停止状態になったら… 一次救命処置からAED使用までをより実践的に行います。		救命救急チーム
	28	急病と怪我の応急処置	日頃遭遇しやすい急病や怪我に対するの応急処置、病院までの移動中に何をすれば良いのかをお話します。		救命救急チーム
介護と福祉	29	介護が必要な方への生活の工夫 「トイレや食事を楽にするために」	「最近食事を上手く食べられない。」「立ちにくくなってきた。」「トイレに行くのが難しくなってきた。」など、介護が必要な方でもちょっとした工夫をすることで、少し楽にできるようになるかもしれません。リハビリ専門職の工夫のポイントをお話します。	どなたでも	リハビリテーション科 看護部
	30	飲み込みについて	「お茶を飲むとよくむせる。」「食べるのに時間がかかる。」「飲み込むのに努力が必要。」などの症状はありませんか？ 少しの工夫で飲み込みやすくなるかもしれません。その工夫について、お話します。	どなたでも	言語聴覚技師
	31	介護が必要な方の口の中の清潔について 「肺炎予防のために」	介護が必要な方の口の中が乾いている、痰がついていたり食べかすが残っているなど、口の中を不衛生なままにしておくと、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)になる危険があります。口の中をきれいにする方法、気を付けるポイントについてお話します。	どなたでも	言語聴覚技師 看護師
	32	腰痛予防について	腰痛でお悩みの方に、なぜ腰痛が起こるのか、腰痛を起ささないための工夫、腰痛を軽くするための体操などをお話します。	どなたでも	リハビリテーション科