

国保依田窪病院 出前講座のご案内

依田窪病院は、地域に開かれた病院を目指し、「地域に密着した心あたたかな医療の実践」を理念の一つに掲げています。こうした理念に基づき、地域の皆様との交流、健康づくりへのお手伝いの一環として、「出前講座」を行っています。

「出前講座」は、病院職員が地域に出向き、皆様がお知りになりたいことや体験したいこと等を通して、地域の健康づくりを支援します。

出前講座のお申し込み

★ 出前講座の計画

出前講座メニュー表から希望する講座を選択してお申し込みいただきます。

- ・対象者 長和町・上田市武石地域・丸子地域在住者、在勤者、在学者
 - ・参加人数 概ね 10 名以上の団体・グループ
 - ・開催時間 月曜日～金曜日（土・日曜、祝日、年末年始休、1月15日を除く） 14時～21時
- ※その他の場合は、出前講座担当までご相談ください。

★ お申し込み方法

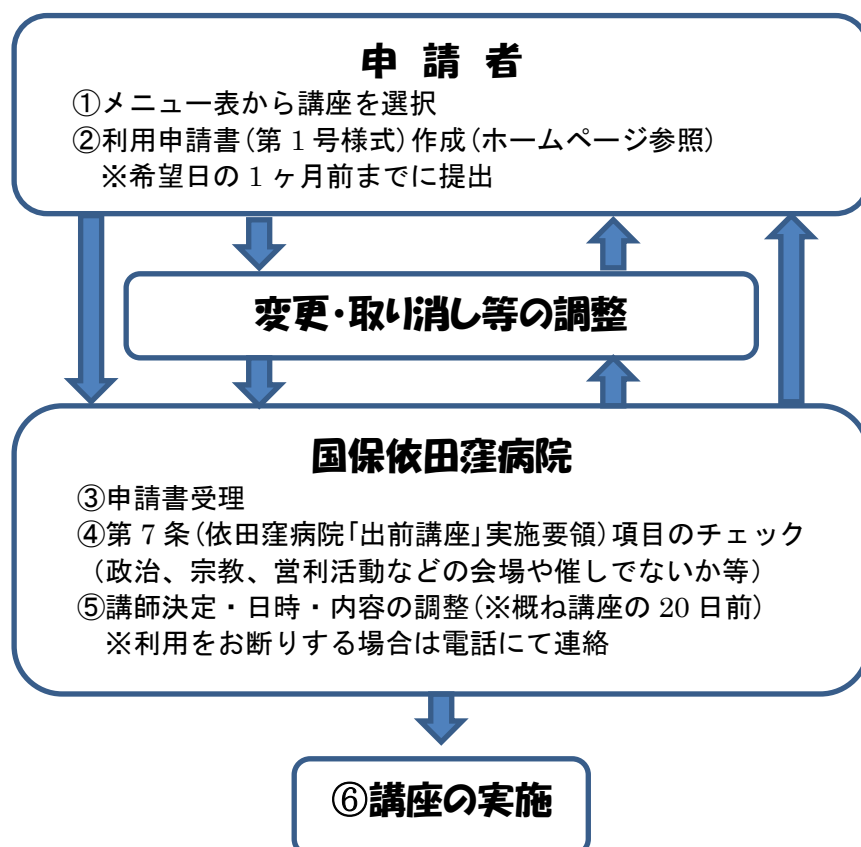
ご希望の「日時、講座名、開催場所、参加人数等」について、あらかじめ電話でご相談いただき、その後申込書を提出していただきます。

★ お問い合わせ

国保依田窪病院 出前講座担当
電話：0268-68-0036

出前講座開催手順

1. メニュー表から講座を選択
2. 電話でまずはご相談ください。希望日の調整がとれた後、利用申請書を提出（希望する日の1か月前までに FAX・メール・郵便または直接）
3. 利用決定通知書の送付（概ね講座の20日前）
4. 講座の実施



国保依田産病院 出前講座一覧

実技編

| NO. | 講座名 | 講座内容 | 開催時間 | 講師 | 備考 |
|-----|----------------------------|--------------------------------------------------------|--------|-----------|------------------------|
| 1 | 誰でも出来る！命をつなぐ応急手当（AEDと心肺蘇生） | 1次救命処置 | 60分 | 看護師・臨床工学士 | 実技講習のできる会場と服装 |
| 2 | 健康づくり・介護予防講座① | 対象：概ね20歳代～60歳代の方 健康維持のための運動（ストレッチ、筋力強化、有酸素運動など） | 60分 | 理学療法士 | 実技講習のできる会場と服装 |
| 3 | 健康づくり・介護予防講座② | 対象：概ね60歳代～高齢期の方 ストレッチ、筋力強化、有酸素運動、レクリエーション、転倒予防など | 60分 | 理学療法士 | 実技講習のできる会場と服装 |
| 4 | 健康づくり・介護予防講座③ | 対象：20歳～高齢期の方 運動全般（家庭でできる体力づくり、転倒予防につながる筋力向上の方法など） | 60分 | 理学療法士 | 実技講習のできる会場と服装 |
| 5 | ウォーキング講座 | 対象：20歳代～高齢期の方 ポールウォーキング・フルディックウォーキング教室 | 90分 | 理学療法士 | ・ボールを持参ください ・10名程度 |
| 6 | 女性のためのからだケア講座① | 対象：産後3ヶ月～5年前後 妊娠によるからだの変化、育児・生活動作、骨盤ケア（尿もれ予防）など | 60～90分 | 理学療法士 | ※お子さま同伴可 |
| 7 | 女性のためのからだケア講座② | 対象：30歳～45歳前後 生理更年期からのからだケア、運動について、尿もれ予防 など | 60～90分 | 理学療法士 | 実技講習のできる会場と服装 |
| 8 | 女性のためのからだケア講座③ | 対象：45歳～60歳前後 更年期からのからだの変化、運動について、尿もれ予防、骨粗鬆症 など | 60～90分 | 理学療法士 | 実技講習のできる会場と服装 |
| 9 | 女性のためのからだケア講座④ | 対象：60歳前後～75歳前後 60歳からはじめる健康づくり（この時期に必要な運動について） | 60～90分 | 理学療法士 | 実技講習のできる会場と服装 |
| 10 | 子どものための運動講座 | 対象：3歳～15歳とその保護者 運動神経の土台となる身体づくり（保護者の方も一緒にご参加いただけます） | 90分 | 理学療法士 | 人数に見合った広めの会場の確保をお願いします |

●実技・講座について
ご要望に応じ柔軟に対応させていただきます。
表記以外の内容については、事前にお問い合わせいただければと思います。
また、会場の環境やご準備いただきたいものがありますので、申請後、担当者と事前打ち合わせをさせていただきたいと思っております。

講義編

| NO. | 講座名 | 講座内容 | 開催時間 | 講師 | 備考 |
|-----|------------------------|------------------------------------------------------|--------|--------------|-----------|
| 1 | 尿もれ予防講座 | 尿もれと頻尿のおはなしと予防方法（一部実技があります） | 60分 | 骨盤底リハビリ外来 | |
| 2 | 薬の正しい使い方 | 薬の飲み方・使い方の基礎知識 | 30分 | 薬剤師 | |
| 3 | 検査値の見方 | 一般的な血液検査値の解説 | 45分 | 臨床検査技師 | |
| 4 | 栄養と検査値 | 栄養と検査値の関係について | 45分 | 管理栄養士・臨床検査技師 | 検査科・栄養科合同 |
| 5 | 安全に食べて元気アップ！ | 摂食・嚥下障害のある方への食事の対応（注意点・コツ・食品紹介） | 30分 | 管理栄養士 | |
| 6 | バランスのとれた食事とは | ・自分の適正体重やBMIの計算方法 ・色によるバランスの見方 | 30分 | 管理栄養士 | |
| 7 | フレイル対策講座 | 対象：概ね40歳代～高齢期の方 運動、栄養、社会参加についての予防と対策 | 60～90分 | 理学療法士 | |
| 8 | 成長期子育て講座 | 対象：小学1年生～高校3年生までの保護者 成長期に知っておきたい、骨の成長、運動、姿勢などについて | 60～90分 | 理学療法士 | |
| 9 | 介護者の腰痛予防のための姿勢 | 介護者の腰痛予防のための姿勢 | 30分 | 理学療法士 | |
| 10 | 安全に食べていただくために | 摂食・嚥下障害のある方への対応 | 45分 | 作業療法士 | |
| 11 | 対象者に合わせた福祉用具の選び方 | 福祉用具（車いすや歩行補助具、自助具等）の選び方、使い方 | 60分 | 理学療法士・作業療法士 | |
| 12 | 緩和ケアについて | ・緩和ケアの理解 ・痛みについて ・自分の思いを語る | 60分 | 緩和ケア認定看護師 | |
| 13 | アドバンスケアプランニング・人生会議について | ご希望のテーマに応じて実施します | 60分 | 緩和ケア認定看護師 | |
| 14 | 感染症予防について | ご希望のテーマに応じて実施します | 60分 | 感染管理認定看護師 | |
| 15 | 認知症について | ご希望のテーマに応じて実施します | 60分 | 認知症看護認定看護師 | |
| 16 | 「蜂刺され」「蛇に咬まれたとき」の初期対応 | 「蜂刺され」「蛇に咬まれたとき」の初期対応について | 30分 | 看護師 | |
| 17 | 「熱中症予防」日頃の備え | 「熱中症予防」日頃の備え | 30分 | 看護師 | |
| 18 | 在宅での介護方法について | 床ずれ予防、清潔ケア、更衣方法など（内容は相談） | 60分 | 訪問看護師 | |