

# 地域医療出前講座

## 地域医療について学びませんか？







日南市では、誰もが安心して健康な暮らしをおくれる環境づくりを目指して、みなさんのお住まいの地域に医療・保健・介護・福祉に従事する専門職の講師を派遣し、地域医療に関する出前講座を行っています!!



### 1. 地域医療出前講座のメニュー

| テーマ  | 番号 | 講座名                           | 内容                                       |
|------|----|-------------------------------|------------------------------------------|
| 地域医療 | 1  | 地域医療について<br>～現状と今後の取り組み～      | 地域医療の状況やかかりつけ医についての説明をいたします。             |
| 在宅医療 | 2  | 在宅で過ごすために<br>～在宅で療養する方法～      | 病気になっても最後まで自宅で過ごす方法を説明し、実例を紹介します。        |
| 予防医療 | 3  | 食べることは生きること<br>～口腔ケアについて～     | お口の健康について説明し、口の体操を、実践を交えながらお教えします。       |
| 予防医療 | 4  | 骨を貯金しましょう<br>～転ばぬ体操でいつまでも元気に～ | 転倒予防や骨粗しょう症予防の運動を、実践を交えながらお教えします。        |
| 予防医療 | 5  | 血液検査結果の見方<br>脂質について、糖尿病について   | 動脈硬化の検査や、原因となる生活習慣病の検査項目及び予防方法についてお話します。 |
| 地域医療 | 6  | 職業紹介<br>病院ではこんな職種の人たちが働いています  | 病院で働くスタッフの職種について、資格取得までの話や実務の話を交えてお話します。 |
| 予防医療 | 7  | ロコモティブシンドロームを予防しよう            | ロコモティブシンドロームを予防するロコモ体操を、実践を交えながらお教えします。  |

|           |    |                                         |                                                |
|-----------|----|-----------------------------------------|------------------------------------------------|
| 地域医療      | 8  | <b>認知症を知ってください<br/>～ひとりで悩まないで～</b>      | 家族や近所の方が認知症かもと感じた時の対応について、実際の事例を交えながらお話します。    |
| 予防医療      | 9  | <b>脳血管疾患について<br/>ホントに知っていますか？</b>       | 脳血管疾患とは体が動かなくなるだけの病気ではありません。実際の症状や対応についてお話します。 |
| 医療全般      | 10 | <b>やさしいお薬のはなし</b>                       | ジェネリック医薬品やサプリメント等、お薬の基本的な知識についてお話します。          |
| 予防医療      | 11 | <b>腰痛の予防について</b>                        | 腰に負担のない生活の仕方や腰痛予防の運動を実践を交えながらお話します。            |
| 予防医療      | 12 | <b>しっかりと食べて低栄養予防！</b>                   | いつまでも元気に暮らしていくために、食事の摂り方のコツをお話しします。            |
| 予防医療      | 13 | <b>あなたの足を守るフットケア</b>                    | 足の状態からあなたの健康状態がわかります。健康のためのフットケアについてお教えします。    |
| 在宅医療<br>他 | 14 | <b>医療ソーシャルワーカーってなに？<br/>地域医療連携ってなに？</b> | 患者や家族を支える医療ソーシャルワーカーの役割と地域医療連携の内容についてお伝えします。   |

- 
**講座は原則無料です。**  
 (ただし、材料等が必要になる場合にはご相談申し上げます。)
- 
**1講座につき、おおむね10人以上のご参加をお願いします。**  
 (ただし、講座により定員を設ける場合もあります。)
- 
**講師により、対応可能日時・時間がありますので、申込後に調整となります。**
- 
**申込については、開催月の前月15日までにご連絡ください。**

## 2. 問合せ先

### 「地域医療を守り育てる事業」事務局

日南市 健康増進課 地域医療対策室  
 TEL 0987-31-1129  
 FAX 0987-31-1966  
 E-mail [t-iryuu@city-nichinan.jp](mailto:t-iryuu@city-nichinan.jp)

**ぜひ、お気軽にお問い合わせ下さい。**

