

## R6「わたしの町の看護師さん」事業 ミニ講座メニュー一覧

No.	講座名	内 容
1	あなたの足を守る “フットケア”	自分の足の状態を気にしていますか？健康な足を守ることは健康寿命の延伸や介護予防にもつながります。足を清潔にすること、自分に合った靴をはくことの大切さを学びましょう。
2	誤嚥(ごえん)について	高齢者の肺炎の約7割は誤嚥(食べ物や唾液などが気道に入ること)がきっかけの誤嚥性肺炎とされています。誤嚥性肺炎の予防と誤嚥した時の対応方法を教えます。
3	スキンケア	加齢にともない皮膚の生理機能(刺激からの保護機能など)が低下していくことで、様々な肌トラブルが起こりやすくなります。この講座では特に保湿を中心に、予防的なスキンケアのポイントについてお伝えします。
4	認知症	認知症と物忘れの違いや普段の生活の中で気を付けること、かかりつけの先生に相談するタイミングなど、認知症についての豆知識を教えます。
5	血圧と塩分	高血圧は動脈硬化を促進させ、脳卒中や心臓病の引き金になります。予防のためには、食生活では減塩が大切。我が家の味噌汁の塩分濃度を測定してみましょう！
6	フレイル予防	フレイルって何？社会への参加、食事、運動から予防を考えます。筋力を維持するための、座ってできる体操やテレビを見ながらのながら体操を教えます。
7	熱中症	体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなると熱中症になります。子どもや高齢者に多い理由や予防法についてお話しします。
8	【寸劇】 上手な医者のかかり方	納得、安心して医療機関にかかるためには医師とのコミュニケーションが大切です。そのために必要なちょっとした準備と心構え。これを学んであなたも賢い患者になりましょう。
9	【寸劇】 あなたならどうする？ もしもの時に受けたい医療	ACP(人生会議)をテーマにした寸劇です。自分にもしものこと(突然の病気や事故など)があったとき、どんな医療やケアを受けたいか前もって考えてみませんか。ユーモアを交えながら、楽しくお伝えします。※大田市社会福祉協議会の出前講座をあわせて受講すると理解が深まります(セットでの依頼も受け付けています)。
10	【寸劇】 めぞう健康長寿！ ～私ってフレイルなんかになりませんか～	フレイルとは加齢により心身が衰えた状態、つまり介護一歩手前の状態のことで、放っておくと介護状態に突入していきます。でも安心して下さい！生活習慣の見直しなど対策をすれば健康な状態に戻る可能性があるのです！この寸劇でフレイル予防を学び、健康長寿を目指しましょう！(7月からの実施を予定しています)
11	睡眠	なぜ睡眠が必要なの？適切な睡眠時間は？健康な睡眠をとるポイントなどについてお話しします。
12	虫さされ	虫刺されとは、蚊、ダニ、ハチ、ムカデなどに刺されて起きる皮膚炎のことです。虫に刺されないための予防法と刺されたときの対処法をお教えします。
13	転倒予防	転倒の原因には、筋力の低下や薬の副作用などの内的要因と、履物、段差などの外的要因があります。転倒予防のための運動や歩き方、環境整備のポイントを教えます。
14	骨粗しょう症	骨粗しょう症とは、骨の量(骨量)が減って骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症は予防が最も大切です。一緒に予防法を学びましょう。
15	頻尿と尿漏れ	トイレの回数が多い、自分の意思とは関係なく尿がもれてしまうことはありませんか。頻尿や尿漏れの原因と日頃から行える対処法、尿漏れ予防体操についてお話しします。
16	アロマハンドクリームを作ろう！(原則、日曜のみ)	植物から抽出されたエッセンシャルオイル(精油)には、リフレッシュ効果や鎮静効果など様々な効果があります。自分の好きな香りを選び、ハンドクリームを作りましょう！(別途、材料代が必要です)

※時間は20分から30分程度です。

健康相談や出前講座など看護師派遣を希望の場合は、「わたしの町の看護師さん」派遣依頼申請書を2か月前までに提出してください。

(申請書は、各まちづくりセンターに置いてあるほか、大田市ホームページからもダウンロードできます。)

<問い合わせ・申請先>

大田市役所 健康福祉部 医療政策課

電話:0854-83-8058

FAX:0854-84-9204

Mail:o-iryu@city.oda.lg.jp

このメニューは一例です。  
希望のテーマ、内容がありましたら申請  
時にご相談ください。

