

令和7年度 宮下病院「心ある医療」出前講座のご案内

県立宮下病院では、地域の方々との交流を深め、皆さまに信頼される病院運営に向けた取組みの一つとして、平成20年より「心ある医療」出前講座を開催しております。

この「出前講座」は宮下病院の医療スタッフが直接、皆さまの元へお伺いして、病気の予防や健康増進などをわかりやすくお話しするものです。

皆さまの日ごろの疑問解消や興味のある分野でお役に立てれば幸いです。

下記URLに申込書がございますので、ご要望がありましたら申込書を宮下病院あて送付ください。 ※郵送、FAX、メールいずれでも可。

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/25180a/r7miyashita-demaekouza.html>



令和7年度「心ある医療」出前講座 メニュー一覧

福島県立宮下病院

No.	講 座 名	内 容 説 明	所要 時間	対象者	担当
1	脳卒中を知ろう、防ごう！ ～予防法から最新の治療まで～ ※開催日 月の午後（応相談）	①脳卒中の基礎知識 ②脳卒中になりやすい人とは？～こんな人は要注意 ③脳卒中の症状～こんな症状が出たらすぐ治療へ ④脳卒中の治療～最新の治療を交えて ⑤脳卒中の予防	40分	地域住民	医 師
2	転倒予防の運動 ～いつまでも元気に寝たきり予防・転倒予防～	①寝たきりになる原因 ②転倒による影響 ③ころばないために ④転倒予防の運動（実技）	30分	地域住民	理学療法士
3	高血圧予防教室 ～簡単な血圧予防のお話です～	①高血圧の基礎知識 ②生活のポイント ③家庭での血圧測定のポイント	30分	成人	看護師
4	いつまでも元気に ～ずっと自立した生活をつづけるために～	①いつまでも元気に生活する心の持ちようについて ②あなたの心と体の健康チェック ③脳の活性化と転倒しないための運動	40分	地域住民	看護師
5	いつまでも元気に ～健康は食べることから～	①何から食べると良いか ②どんなものを食べると良いか	40分	地域住民	看護師
6	生活習慣病ってどういうこと？ ～ちょっぴり運動を続けよう～	①日常生活における食事と運動 ②脂肪を減らして心臓病予防 ③減塩で高血圧予防 ④あなたの血管年齢を測定します 等	40分	地域住民	看護師
7	生活習慣病① ～肥満について～	①肥満とは ②肥満は何が恐いか ③肥満を防ぐ日常生活とは	40分	地域住民	看護師
8	生活習慣病② ～糖尿病を知ろう！ 防ごう！～	①糖尿病ってどんな病気 ②予防について ③糖尿病の怖いところと恐くないところ	40分	地域住民	看護師
9	生活習慣病③ ～脂質異常症ってなあに～	①脂質異常症の診断基準 ②原因・治療・注意事項	40分	地域住民	看護師
10	正しい手洗いで感染症を予防しよう！	①秋から冬にかけて流行する感染症とその予防方法について ②正しい手洗いについて説明 ③実際に手洗いし、ブラックライトで洗い残しの評価をする	30分	地域住民	看護師
11	笑い与健康 ～笑って健康になろう～	①なぜ笑うと良いか ②実際に笑ってみよう	40分	地域住民	看護師
12	認知症 ～不安を安心に変えるために～	①認知症とは ②物忘れと認知症の違い ③認知症への対応方法	40分	地域住民	看護師
13	お薬の正しい知識① ～お薬との上手なつきあい方・使い方～	①薬の正しい飲み方（服用方法・服用時間） ②薬の剤形ごとの特徴とその使い方 ③薬の正しい保管の方法 ④薬を安全に使用するために	30分	地域住民	薬剤師
14	お薬の正しい知識② ～お薬に関するQ&A～	薬に関するQ&Aをご紹介します。	30分	地域住民	薬剤師
15	元気をつくる食習慣 ～毎日元気に過ごしましょう～	①シニア世代の食事の傾向 ②毎日の食事で気をつけること ③間食は賢く食べる（お菓子クイズ） ④おすすめのおやつレシピ紹介	40分	地域住民	管理栄養士

No.	講 座 名	内 容 説 明	所要 時間	対象者	担当
16	低栄養を防ぐ ～美味しく、楽しく食べる習慣を～	①食生活セルフチェック ②毎日の食事で気をつけること ③献立のポイント ④簡単なたんぱく質食品のレシピ紹介	40分	地域住民	管理栄養士
17	便秘予防と食事 ～おいしく食べてスッキリ快便～	①便秘の原因について ②朝、昼、夕3食食べましょう ③食物繊維をバランスよく食べましょう ④乳酸菌とビフィズス菌	30分	地域住民	管理栄養士
18	減塩食にトライ ～あなたが普段どのくらい塩分を 摂っているかご存じですか?～	①あなたの塩分摂取チェック ②食塩の塩分量クイズ ③1食に1g減らしてみましょう ④おいしい減塩食レシピの紹介	40分	地域住民	管理栄養士
19	ハチに刺されてしまったら ～ハチに刺されたときの対症法～	①アナフィラキシーショックについて ②ハチに刺されたときに、どう対応するか ③ハチに刺されないための工夫	10分	地域住民	看護師
20	救急車の呼び方 ～救急車を呼ぶときに注意すること～	①どんなときに救急車を呼んだらいいのか ②119番をすると、どのようにして救急車は家まで来るか ③デモンストレーション	15分	地域住民	看護師
21	あら大変！ ～病院に行くまでの応急処置～	①キズからの出血 ②骨折しているかも・・・ ③やけど ④意識がない・・・ ⑤窒息 のときの対処法	20分 ～ 30分	地域住民、施設職員	看護師
22	『もしばな』のススメ ～人生の最期を自分らしく生きるために 看護師からの提案～	①「ピンピン・コロリ」を考える ②現代の人々がどのような最期を迎えるのか ③「縁起でもない話」を語る大切さ	20分 ～ 30分	地域住民	看護師
23	意外と多い熱中症 ～ふだんの対策で大丈夫かな?～	①水を飲んでるだけでは防げない ②お茶を日陰で飲めば大丈夫? ③熱中症の症状とは?	20分 ～ 30分	地域住民	看護師
24	ノドをきたえよう ～肺炎や窒息をおこさないために～	①なぜ肺炎や窒息を起こすの? ②肺炎を起こすとどうなるの? ③窒息するとどうなるの? ④予防するために、どうノドをきたえるか。やってみよう	20分 ～ 30分	高齢者	看護師
25	災害に備える ～命を守るために準備しておくこと～	①いつでも、どこでも起きうる災害 ②命を守ろう ・普段準備しておくこと ・避難場所を確認しよう	30分 ～ 40分	地域住民	看護師
26	野菜を食べて生活習慣病予防 ～彩りよく野菜を食べる～	①野菜の栄養について ②7つの彩りに含まれる機能性成分について ③季節の野菜を使った簡単レシピの紹介	30分	地域住民	管理栄養士
27	タオル体操で体も心もリフレッシュ	①全身筋肉のストレッチ ②有酸素運動(タオルを使った音楽体操等) ③レクリエーション活動(しりとりにタオル回し、タオルマジック等) 〔準備品〕タオル	45分	地域住民	理学療法士
28	腰痛予防 ～良い姿勢の保持と運動習慣、定期的な体 の手入れ～	①腰痛の原因 ②自己管理と改善策 ③自己管理と予防 ④腰痛体操	30分	地域住民	理学療法士
29	看護師の仕事って? ～看護の日週間特別企画～ 〔看護の日週間:5/12～5/18〕	①ナイチンゲールの話 ②いろいろな場面で活躍する看護師 ③宮下病院の看護師は毎日どんな仕事をしてるの? ④看護師という職業のメリット・デメリット ⑤看護師になるためには	30分 ～ 50分	中・高校生	看護師
30	健口長寿をめざしましょう ～お口の健康～	①お口の役割 ②お口のチェック ③お口のトラブルについて ④入れ歯のケア ⑤食ベトレ体操で口とノドをきたえよう	30分	地域住民 (70～80歳対象)	看護師
31	带状疱疹の予防 ～ワクチンを中心に～	①带状疱疹の症状 ②带状疱疹の特徴 ③带状疱疹の合併症 ④带状疱疹の治療 ⑤带状疱疹の予防	30分	地域住民	薬剤師
32	糖尿病と歯周病の関係 ～健康寿命を延ばすためには歯と口のケアを～	①お口(口腔)の仕事。 ②歯周病ってどんな病気? ③歯周病から身体のだるなどの疾患に罹りやすくなる。 ④ほっとくと、糖尿病が進行して具合悪くなる。 ⑤歯周病の予防はどうすればいいの?	30分	地域住民	理学療法士
33	棒体操(タオルでも可) ～体操しながら、身体機能低下を予防し、 着替え等の生活動動作を向上しましょう～	①準備運動 ②棒体操 ③運動や生活動作における悩み、質問	30分	地域住民	理学療法士