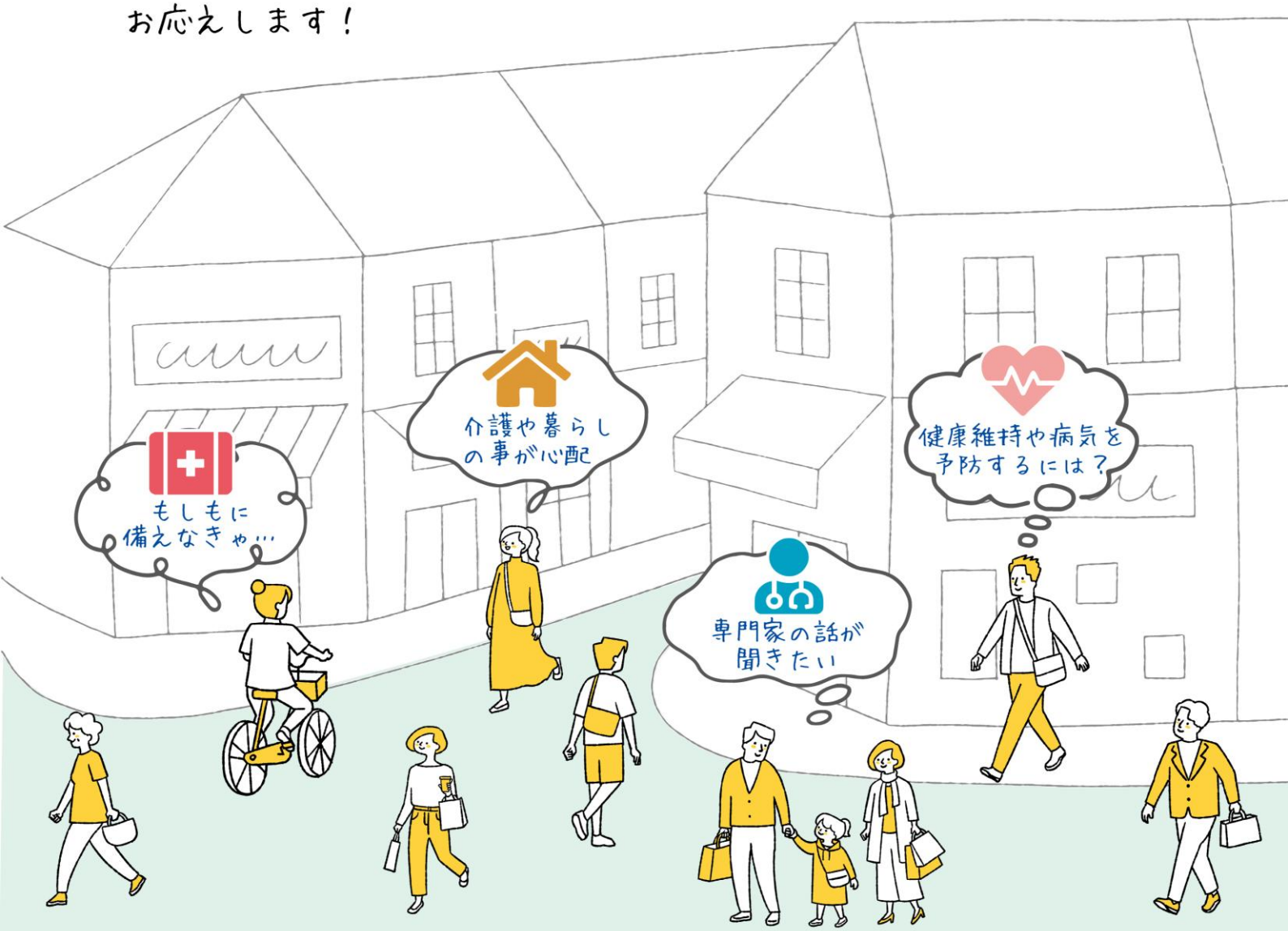
地域応援病院

長田病院
寺子屋健康塾

出前講座のご案内

依頼費 無料

地域・職場・サークル・学校などに
私たち専門職がおうかがいし、皆様の疑問や不安に
お応えします！



SEIWA-KAI 医療法人 清和会

講座テーマ一覧

ご希望の講座No.をお知らせください。

No.	講座テーマ・内容	担当

健康づくり・予防

1	**健康づくり** 運動・食事・睡眠など今日からできる健康づくりのポイントをお伝えします。	長田病院リハビリ科 シャンティ
2	**認知症予防** 脳を活性化する楽しい体操や音楽を使った認知症予防の方法をご紹介します。	長田病院リハビリ科 からたち・つくだ
3	**腰痛等、慢性疾病予防** 腰痛の原因や予防法、慢性疾患を悪化させない生活の工夫をお伝えします。	長田病院リハビリ科
4	**生活習慣病** 高血圧・脂質異常症などの予防と、健康的な生活習慣についてのお話です。	健康サポートセンター
5	**食と栄養** 主に糖尿病の食事のコツや、低栄養・脱水症の予防から安全に食べるための工夫まで、毎日の暮らしに役立つポイントをわかりやすくお伝えします。	栄養科
6	**検査や画像でわかる私たちの体の状態** 「この検査、何が分かるの？」採血・エコー・MRI・骨密度など、病院の検査で体の状態をチェックするポイントをわかりやすくお伝えします。	検査科・放射線科
7	**「認知症とお口・食べる機能（嚥下）の深～い関係」** 当院の言語聴覚士が、認知症とお口・お口の機能（嚥下）の関わりについて分かりやすくお話しします。お口の健康を守るための日々のケアや、安全に食べるコツを一緒に考えてみましょう。	言語聴覚士（ST）
8	**理学療法士と楽しく体を動かそう！いつまでも元気でいるための健康体操** **～毎日の暮らしに取り入れられる、簡単ストレッチと筋トレ～** 当院の理学療法士（PT）と一緒に、無理なく楽しく体を動かしてみましょう！凝り固まりやすい筋肉をほぐすストレッチや、転倒予防にも役立つ簡単な体操をみなさんで行います。	理学療法士（PT）

医師のお話

9	**呼吸器医師のお話** ・ 長引く咳（風邪と喘息・COPD・後鼻漏の違い） ・ いびき・日中の強い眠気（睡眠時無呼吸症候群） ・ 禁煙・加熱式タバコ／VAPEの実態と呼吸器への影響 ・ 肺炎予防と各種ワクチン（高齢者向け） など	呼吸器医師
10	**消化器医師のお話** ・ 胃痛・胸やけ・胃もたれ（逆流性食道炎とピロリ菌） ・ 便秘・下痢・腸内細菌（『腸活』の医学的エビデンス） ・ 大腸がん検診（便潜血）の意味と大腸内視鏡検査 ・ 健診で言われる『脂肪肝』『NASH』の放置リスク など	消化器医師



その他ご希望の内容がありましたら
お気軽にご相談ください。

No.	講座テーマ・内容	担当

介護・暮らしをささえる

11	**地域を支える看護と介護** 地域包括ケアのしくみや、暮らしを支える介護・看護の役割についてのお話です。	地域連携室 シャンティ相談課
12	**介護サービスを受けるときってどうするの？** 介護保険の申請から利用までの流れや、サービスの選び方を説明します。	長田病院 ケアプランサービス
13	**通う手段がない方のための通所サービス** 送迎付きのデイケア・デイサービスの内容や利用方法をご紹介します。	シャンティ・からたち
14	**変わらない日常を支える訪問サービス** 訪問看護や訪問介護の内容、利用できる方やメリットについて説明します。	花水木・椿
15	**老人ホーム？サ高住？グループホーム？** 住まいの種類や特徴、選び方のポイントをわかりやすくお伝えします。	地域連携室 シャンティ相談課

もしもの備え・体験

16	**怖がらなくて大丈夫！ 知識ゼロから始めるAED・BLS超入門** 救命講習が初めての方や知識がまったくない方を対象に、一次救命処置（BLS）とAEDの基本をわかりやすく解説します。	看護部・臨床工学技士
17	**まだまだ自宅で元気に暮らしたい！ あなたの『やりたい』をあきらめないリハビリプログラム** 「いつまでも住み慣れた自宅で自分らしく暮らしたい」という思いに応える体験型プログラム。身体機能の「見える化」から自宅でできる体操、デイケアの仕組みまで。	長田病院リハビリ科 シャンティ
18	**「いそがしい日々ですが、ゆっくりした時間をすごしませんか。」 ～リラクゼーション タクティールケア～** 患者様やご家族にも提供している「タクティールケア」を地域のみなさまにも知っていただき、ご家庭で実践していただくために、どなたでもできるタッチ方法を一緒に行います。	地域連携室・山本
19	**暮らしに役立つアロマテラピー ～目的に合わせた心とからだのアロマケア～** アロマの基本と心身の健康との関わりを学び、リラックス・睡眠・こりや疲れなど目的別の活用法を紹介。セルフマッサージやアロマクラフト作りも体験します。	長田病院癒しクラブ リハビリ科　岡田
20	**つくる楽しさ、つながる喜び　～こころを彩るハンドメイド体験～** 癒しクラブのメンバーが得意分野を生かしたクラフト作りを紹介。ものづくりを通して作る楽しさや達成感を味わい、おしゃべりしながら地域の皆さんと交流します。	長田病院癒しクラブ
21	**AIがあなたの歩きを『見える化』！最新アプリでチェックする歩行測定会** 「自分の歩き方は他からどう見えている？」「転ぶリスクは？」そんな疑問に最新のAI技術がお答えします。専門スタッフの解説とともに、健康づくりのヒントを持ち帰れます。 ※時間次第では、「代表者数名の測定実演＋全員分の簡易チェック・解説」となります。	長田病院リハビリ科 シャンティ
22	**これからの人生を自分らしく生きるための一歩 ～緩和ケアチームと考える『終活』～** 「終活」って何から始めればいいの？そんな方へ。緩和ケアチームが、希望の伝え方やエンディングノートの活用、大切な人と想いを共有する大切さをお伝えします。	緩和ケアチーム

お申し込みの流れ

1

テーマを選ぶ

中面の一覧から、聞いてみたい講座をお選びください。

2

窓口へご連絡

下記の窓口へ、希望のテーマ（講座No.）をお知らせください。

3

事前の打ち合わせ

日時・場所・内容を事前にご相談のうえ決定します。会場がない場合は、病院の多目的室もご利用いただけます。

4

講座当日

担当の専門職がお伺いして、お話や体験をお届けします。

お問い合わせ・お申し込み窓口

経営企画課　廣松/吉原/松藤

TEL	0944-72-9607（直通）
E-mail	hiromatsu@seiwakai.info
受付時間	8:30 ~ 17:00（日・祝除く）