

## 今までに開催したミニ講座テーマ

2025 年 1 月現在

### ◎災害について

- ・災害時の備え
- ・災害時に役立つ裏技（身近なものがいざというときに役立つ）
- ・災害時の対応、トリアージ
- ・小さな子供をもつ方のための災害対策について
- ・防災用品、避難生活をより良く過ごす工夫

### ◎高齢者シリーズ（転倒・骨粗しょう症・認知症・嚥下など）

- ・「私は絶対転びたくない！」今日からできる転倒予防
- ・ロコモティブから考える転倒予防 ・「正しく知ろう認知症のこと」予防
- ・早期発見のすすめ ・階段を上がると息切れがする方、今日から始めてらくらく いきいき「ながいき呼吸体操」
- ・認知症サポーターについて
- ・認知症の家族をもって
- ・認知症への対応、ケアの方法
- ・骨粗鬆症について 今日から出来る予防方法
- ・摂食嚥下障害、誤嚥、安全な経口摂取について
- ・誤嚥性肺炎を知って予防しよう

### ◎皮膚・排泄ケア

- ・褥瘡の早期治療について
- ・失禁予防とおむつの使い方 床ずれにならないポイント ・頻尿、失禁の改善
- ・過活動膀胱、尿失禁ケア ・ストーマケアのポイント
- ・乾燥肌を予防しよう
- ・皮膚をもっと元気にしよう～スキンケアを日常に～

### ◎子供シリーズ

- ・子供の急な病気（症状）とその対処 ・子どもの内服について
- ・子供に起こりやすい事故
- ・赤ちゃんに起こりやすい事故について
- ・子供の SOS を見逃さないで！
- ・赤ちゃんとお母さんを支えよう～母乳育児や災害時の支援～

◎救急・救命看護

- ・大切な家族を守ろう！一時救命処置
- ・AED～見て、触れて、使って～
- ・身近なもののできずの手当

◎生活・疾患・手術・検査について

- ・リラクゼーション～癒しのタッチ～
- ・禁煙支援のコツ たばこをやめたいあなたへ～やめるなら今でしょ～
- ・脳卒中について～予防・発症時の対応、退院後の生活～
- ・教えて糖尿病のうそ、ほんと
- ・予防しよう尿路結石 ・乳がん自己検診
- ・車イスの正しい使い方を知っていますか？
- ・在宅における腹膜透析患者のケア
- ・生活習慣を見直して心不全予防を
- ・心臓カテーテル検査ってどんなもの？
- ・リンパ浮腫について学ぼう ・貧血予防 ・今日からできる喘息予防
- ・胃カメラで胃がんの早期発見 ・がん検診をうけましょう
- ・熱中症を予防して楽しい夏を！
- ・Happy いきいき更年期 ～更年期で変わるころとからだ～
- ・慢性腎臓病について知ろう
- ・あなたの膝は大丈夫？～膝関節の症状をチェックしよう～
- ・手術室ってどんなところ？
- ・手術後早く元気になるために～痛みを取り除いて早く動こう～～手術前にできる感染予防～
- ・骨髄移植について
- ・足のトラブルありませんか？
- ・うどん大好き！でも血压大丈夫？
- ・結核について知ろう
- ・胃カメラを受けよう
- ・大腸内視鏡検査を受けよう～検査の流れを知って不安を解消～
- ・ピロリ菌と内視鏡検査について
- ・輸血ってなあに？
- ・白内障について
- ・肝臓の病気について
- ・心不全
- ・元気な心臓と生きていく～心臓にやさしい生活～

- ・人間ドックで体を総点検
- ・膀胱炎について
- ・放射線治療の疑問にお答えします
- ・マダニの感染症と予防について
- ・化学療法による脱毛期のケアとウィッグの選択について
- ・アレルギー性鼻炎

#### ◎感染対策

- ・インフルエンザについて
- ・家族で食中毒を防ごう
- ・感染症の標準予防策、嘔吐物の処理方法
- ・コロナ VS インフル コツを押さえてどっちも予防
- ・みんなで予防インフルエンザ対策
- ・新型コロナウイルス感染症について

#### ◎その他

- ・知っていますか？臓器提供 ～つながる命～
- ・入院したらすぐに退院の話があるってどういうこと？ ～普段の生活にスムーズに戻るために～
- ・人生会議（ACP）をご存じですか？～自分らしく生きるために～