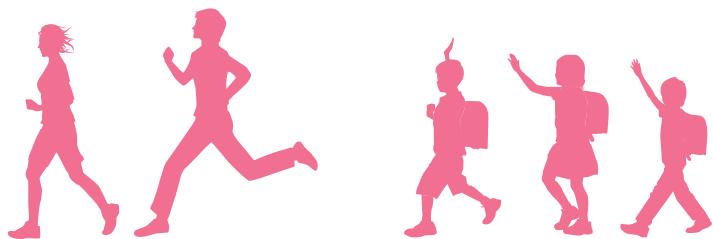


市民のための 出前講座 のご案内



相澤病院では、地域の皆さんに
医療・介護・福祉をもっと身近に感じていただこうと
医療スタッフが講師としてご希望の地域にお伺いする
「市民のための出前講座」を開催しています。
専門家が教える健康を保つ秘訣や
いざという時に役立つ知識を学んで
日々の健康づくりにご活用ください。

医療・介護・福祉を
もっと身近に



社会医療法人財団 慈泉会

相澤病院

市民のための出前講座とは？

市民団体、企業、自治体、学校など、地域の皆様から依頼を受けて、相澤病院の医療スタッフが講師としてご希望の会場にお伺いし、様々なご要望に応じた医療・介護・福祉に関する講座を開催しています。2013年に始まり、多くの皆様にご活用いただいている「市民のための出前講座」は、講座のテーマを新たに加え、地域の皆様の健康づくりをサポートしています。



Point
1

専門の講師が、ご希望の場所までお伺いします。



公民館、会社、学校など、様々な場所での開催が可能です。

ご都合に応じて会場をお選びいただけるので、お近くの会場で講座を開催することができます。参加者の皆様に遠い会場まで来ていただく必要はありません。地域で開かれる集会や企業の社員研修などに合わせて企画していただくことも可能です。

Point
2

医師・看護師・セラピストなど、専門の講師を無料で呼ぶことができます。



講演料、講師の交通費は一切かかりません。

小規模な会場や参加者が少人数の場合でも、様々な職種の専門家を無料で呼ぶことができるため、ご負担なく講座を開催することができます。

ご予算がない場合でも、ぜひお気軽にお申し込みください。

※出前講座による講師の派遣は、非営利目的での開催に限らせていただきます。参加者から参加費を集めたり、自社の商品を紹介したり販売する場合には、出前講座ではお引き受けできませんので、予めご了承ください。

Point
3

テーマを選ぶだけで、簡単に企画ができます。



医療・介護・福祉の幅広い分野の中からテーマを自由に選べます。

がん、脳卒中、心筋梗塞、救急医療、糖尿病、認知症、転倒予防、腰痛体操、介護など幅広い分野を網羅しているため、継続して開催していただければ、健康に役立つ様々な知識を学ぶことができます。またご要望に応じて、個別に内容を調整することも可能ですので、ぜひお気軽にご相談ください。

出前講座テーマ一覧

約130の幅広いテーマの中から、ご希望の講座を選んでお申し込みください。

※講演時間は30分～90分。講演内容と時間はご希望に合わせて調整いたします。

分類	No.	テーマ・講師	講座内容
手術療法	1	内視鏡手術について(食道がん) 消化器外科 医師	食道がんの内視鏡外科手術についてご紹介します。少しでも小さなきずで、体の負担が小さく、早く回復できる工夫や、術後におこる症状やその対策についても解説します。
	2	内視鏡手術について(胃がん) 消化器外科 医師	胃がんの内視鏡外科手術についてご紹介します。少しでも小さなきずで、体の負担が小さく、早く回復できる工夫や、術後におこる症状やその対策についても解説します。
	3	内視鏡手術について(大腸がん) 消化器外科 医師	大腸がんの内視鏡外科手術についてご紹介します。少しでも小さなきずで、体の負担が小さく、早く回復できる工夫や、術後におこる症状やその対策についても解説します。
	4	消化器がんの内視鏡外科手術 消化器外科 医師	食道がん、胃がん、大腸がんの内視鏡外科手術について解説します。
	5	おへそのきず1つの胆囊手術 消化器外科 医師	胆石の治療として腹腔鏡手術が普及しています。当科で行う、おへそのきず1つで胆囊を摘出する手術をご紹介します。
	6	乳がん治療について 乳腺外科 医師	乳がんの発見の仕方から治療の選択肢までをわかりやすく解説します。
	7	肺がんの外科治療 呼吸器外科 医師	肺がんの手術の方針から方法、その後の生活。治癒率や、それに必要な腫瘍の状態のあり方、検診の必要性について、わかりやすく解説します。
化学療法	8	がんの集学的治療、化学療法について 化学療法科 医師	国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなる時代です。がん治療、とくに集学的治療、化学療法を中心にわかりやすく解説し、がんやがん治療についての正しい知識をお伝えしたいと思います。
	9	もし「あなた脳腫瘍ですね」と言われたらどうしますか? ガンマナイフセンター 医師	脳深部に発生した病変を頭を切開せずに1日で治療が完了する定位放射線手術とはどんな治療法なのか?高精度放射線治療装置「ガンマナイフ」の特徴を、実際の治療症例を見ながら分かりやすく説明します。
	10	がんの放射線治療について トモセラピーセンター 医師	切らばりでできる放射線治療。がん治療における放射線治療の位置付けについてご説明します。
がん 患者ケア・相談	11	がん放射線治療の新たな選択肢 陽子線治療について 陽子線治療センター 医師	相澤病院の陽子線治療は2014年9月から稼働し、前立腺がん以外のがんにも対応できるようになりました。がん放射線治療の一つの選択肢として、陽子線治療についてわかりやすく解説します。
	12	正岡子規とモルヒネ 緩和ケア科 医師	モルヒネへの誤解を解きながら、緩和ケアをわかりやすく解説します。
	13	「がん」になっても! ~イキイキと自分らしく過すために~ がん患者・家族支援センター 看護師	がんになっても普段通り、自分が大切にしたいことに重きをおいて過ごせるように、病院や医療者とのやりとり、相談窓口、治療中の過ごし方についてなどわかりやすく解説します。
	14	知っていますか?「がん相談」~困ったときの駆け込み寺~ がん患者・家族支援センター 看護師	がん患者さんやご家族の質問や相談にお答えする相談窓口があることをご存じですか?がん患者・家族相談支援センターについて分かりやすく解説します。
	15	望む生活へ、栄養でつなげる ~患者中心の栄養サポートチーム~ 栄養サポートチーム スタッフ	当院では胃がんなどの手術や化学療法で食欲が落ちたりし栄養状態の悪化やリスクが高いとき、治療の効果を高めるため栄養サポートチームが動きます。患者・家族の希望と不安に応え、入院から退院までの活動を紹介します。
検診	16	増えている大腸がん。検診を受けましょう 消化器内科 医師	日本人のがんで大腸がんが増加しています。症状や、発見のきっかけ、診断、治療について専門医がわかりやすくご説明します。特に検診での便潜血反応は早期大腸がんの発見に役立っています。初期なら内視鏡治療で根治が得られます。
	17	胃がんのABC検診。早期に見つかれば怖くない胃がん 消化器内科 医師	胃がんは定年退職後に多い! 松本市では2014年度から血液検査のABC検診が始まりました。胃がんの症状や、発見の契機、診断、治療について専門医がわかりやすく説明します。初期なら内視鏡治療で根治が得られます。
	18	PETがん検診の実績と有用性 PETセンター 医師	PETでどうして「がん」が見つかりやすいのか、本当に役に立つか、何でもわかるのか?当院でのがん発見の実績や全国調査の結果を含めて、わかりやすくお話しします。また今後期待されるPET検査についてもご紹介します。
	19	簡単な大腸がん検診の話 消化器内科 看護師	比較的つらいと言われる大腸がん検診ですが、楽に受けられるいくつかのコツをお話します。
	20	「がん」になる前、なった後 ~「がん検診」から診断後の受診と治療~ がん集学治療センター 看護師	2人に1人ががんになる時代。がんは早期発見が重要です!がんに関する検診から、がんと診断されたあとの病院受診や治療などについて分かりやすく解説します。
検査	21	子宮頸がん細胞診検査で分かる事 臨床検査センター 臨床検査技師	子宮頸がん検診の意義と現状、細胞診検査はどのような検査か?細胞診検査で分かること、細胞診報告書の判定の意味など細胞検査士がわかりやすく紹介します。
	22	乳がんと病理検査 ~病理医の役割と仕事~ 病理診断科 医師	乳がんの診断と治療に病理検査、病理医がどのように関わっているかをご紹介します。
	23	がんと病理検査 ~病理医の役割と仕事~ 病理診断科 医師	がんの診断と治療に病理検査、病理医がどのように関わっているかをご紹介します。
照	..	切らばり治す頭の疝気 創的に変化していく胸中治療	くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤が切らばりに治療出来るようになってきています。ま

分類	No.	テーマ・講師	講座内容
脳卒中	治療 25	解説しましょう！最新の脳神経外科手術 脳神経外科 医師	ナビゲーションシステムや定位脳手術装置の導入により、手術中に脳の決めた場所を正確に分かれるようになりました。手術がより安全・確実となり、難しい脳腫瘍や震えの治療も可能となりました。最新の脳神経外科の手術治療を中心に解説します。
	治療 26	進歩している頭の治療 予防と急性期治療 脳卒中・脳神経センター 医師	脳梗塞の予防治療も最近数年の新薬の登場によって劇的に変化してきました。予防薬から脳梗塞になったときの知識など、身内を脳卒中から守る知識と新しい脳卒中治療を解説します。
心臓病	治療 27	急性心筋梗塞の予防、治療について 循環器内科 医師	日本人の死因第2位は心疾患であり、の中でも急性心筋梗塞は、緊急対応が必要であり、命に関わる病気です。急性心筋梗塞の発症や治療、予防などのポイントを循環器の専門医が分かりやすく解説します。御家族の健康を守るために一助となるような講座です。
	治療 28	高齢者的心臓病 心臓血管外科 医師	高齢化社会となり、手術年齢の高齢化が進んでいます。高齢化に伴い、増加している心疾患及びその手術方法、術式など、心臓手術について理解を深めることができます。
心臓病	患者ケア 29	心不全管理の七つのコツ①～病気の理解と生活の注意点～ 心臓病患者療養支援チーム 医師・看護師	全身に血液を送るポンプの働きをする心臓が「不全の状態」になる様々な原因とその治療法についてわかりやすくお伝えします。また、生活を送る上で注意すべきコツを整理していきます。
	患者ケア 30	心不全管理の七つのコツ②～栄養と運動の注意点～ 心臓病患者療養支援チーム 管理栄養士・理学療法士	心不全を管理する上で食事や運動を継続することはとても重要です。しかし何をどれだけ食べればよいのでしょうか。運動は何をどの程度、どのように行えばよいのかなど、心不全管理のための食事と運動のコツをお伝えします。
糖尿病	予防 31	今日から始めよう！健康な血管を保つ運動 心臓病大動脈センター 理学療法士	動脈硬化や糖尿病を予防するために効果的な運動療法について、一般的な皆さんが実践するためのポイントなどを、運動と予防医療を専門とする理学療法士がわかりやすく解説します。
	治療・予防 32	お答えしましょう！糖尿病 糖尿病センター 医師	糖尿病の最新情報から予防法まで、一般的な皆さん気が知りたい糖尿病の知識や予防・治療のポイントなど糖尿病の専門医が分かりやすく解説します。生活習慣が気になる方にも是非おすすめです。
糖尿病	治療・予防 33	糖尿病と足 糖尿病センター 医師・看護師	糖尿病の合併症で起こる足病変。切断に至ることもあります。糖尿病専門医と長野県で1人の慢性疾患専門看護師が糖尿病を原因とする足病変を予防し治療する「フットケア」についてお話しします。
	治療・予防 34	相澤病院でできる最新の糖尿病の診断と治療法 糖尿病センター 医師・糖尿病療養支援チームスタッフ	当院で行っている最新の糖尿病の診断、治療について糖尿病の専門医と糖尿病療養指導士の資格を持つスタッフがわかりやすくお話しします。
糖尿病	検査 35	糖尿病で透析にならないために 糖尿病センター 医師・透析予防診療チームスタッフ	糖尿病の慢性合併症の中でもQOL(生活の質)を落とすのが腎症の終末像である透析です。透析にならないための予防法についてお話しします。
	検査 36	糖尿病の検査 臨床検査センター 臨床検査技師	糖尿病、糖尿病合併症に関連した検査について臨床検査技師がわかりやすく説明します。
精神疾患	認知症 37	認知症の原因と治療方法 神経内科 医師	認知症の原因を紹介し、原因によって治療方法が異なることを説明します。また、認知障害を悪化させないために生活上でのポイントについても説明します。
		在宅生活に関わる認知症ケアについて 地域在宅医療支援センター 介護支援専門員	社会的に高い認知症ケアについて、地域包括ケアシステムを踏まえ、在宅での生活において家族として、地域に住む人としての関わり方、予防などをすぐに役立つよう具体的にお話しします。
精神疾患	認知症 39	もう安心！認知症なんて怖くない 地域在宅医療支援センター 作業療法士	認知症の症状はさまざま、どのように接したらいいのか困ることはありますか？認知症にならないための生活の工夫や生活、接し方のポイントについて、専門スタッフがわかりやすくお伝えします。
		頭の体操から、頭の動きを知ろう！ 運動器疾患センター 理学療法士	これから高齢化社会において認知症対策は大変重要です。まずは認知症について「知る」とから始めましょう。認知症についての概略を分かりやすく説明し、頭の体操と一緒にを行い認知症を予防ていきましょう。
精神疾患	認知症 41	明日から役立つ、「うつ」「せん妄」「認知症」ケア 精神神経科 臨床心理士・精神看護専門看護師	「3つのD」と言われ、鑑別が難しい「うつ」「せん妄」「認知症」について、事例を提示しながら分かりやすくお話しします。
		お花でリフレッシュ 生活支援課 介護福祉士	認知症の方の精神的安定、介護者のストレス解消にお花を活かして、リフレッシュしましょう。(認知症の方とご家族を対象に講座を行います)
精神疾患	43	備えて安心！認知症 認知症看護認定看護師	少しでも発症や進行を抑えたい！個々の事情や生活歴に応じた対応方法を知りたい！長年の訪問看護や精神疾患・身体疾患看護の経験を活かして、認知症予防・認知症ケアを提案させていただきます。
		「認知症」ってどんな病気？ 地域在宅医療支援センター 作業療法士	知っておきたい認知症の基本についてわかりやすく説明します。また、認知症の方々でも安心して在宅生活を送れるように家族の接し方、リハビリを含めた介護サービスの利用などの知恵について、お話しします。
精神疾患	45	知ればわかる！ 認知症とのつきあい方 老人看護専門看護師	わかっているようでわからない認知症。認知症体験もしながら学べます。認知症の方の思いを知りたい、つきあい方を学びたい、そんなあなたにおすすめです。
		メンタルヘルス 46	点検しましょう、こころの健康 精神神経科 精神看護専門看護師・臨床心理士
精神疾患	47	感情労働とメンタルヘルス(看護職・介護職対象) 精神神経科 精神看護専門看護師	看護職、介護職の離職率が高いのはなぜか、気分が落ち込んだり、人間関係に悩んだりするのはどうして？という問い合わせができる「感情労働」の概念です。仕事にストレスを感じている方におすすめです。
		ケガ 48	家庭におけるケガ(予防と初期対応) 形成外科 医師
救急医療	ケガ 49	家庭における子どものケガ(予防と初期対応) 形成外科 医師	特に、小さい子どもさんのケガは自分では予防できないので、大人が気付けるかどうかが大切です。ケガ(擦り傷、切り傷、熱傷)の原因から、家の中で起こってしまうケガを防ぐにはどうしたらよいか、ケガをしてしまったときの初期対応についてもご紹介いたします。
		怪我や痛みの後の家の過ごし方。○と× 救命救急センター 医師・理学療法士	怪我、ぎっくり腰、急な関節の痛みの後は「温湯入って湿布貼って一日中寝ている」本当にそれでいいのでしょうか？発症直後から家でやるべきことや、生活方法の実技も交えて理学療法士が説明します。
救急医療	50	知ってて安心！ 医院へ行く前に用意必要な物 救命救急センター 医師・理学療法士	切り傷や鼻血などの外傷に伴う出血や熱傷の処置など、病院へ行く前に家庭でできる

分類	No.	テーマ・講師	講座内容
救急医療	52	日常生活の中での救急 救命救急センター 医師	家族が倒れた。救急車を呼んだが、救急車が到着するまでに何をしたらよいか。救急専門医がわかりやすく説明します。
	53	愛すべき人が、突然、目の前で倒れたら…… コードブルーチーム 医師	ご家族が、職場の同僚が、目の前で倒れたらどうしますか？考えるべきことや蘇生処置の重要性についてお話しします。また、入院中の患者さんの急変時に活動するコードブルーチームについてご紹介いたします。
	54	家族や周囲の人が突然倒れたら、何をしたらいい? 救命救急センター 看護師	大切な家族や会社で同僚が急に倒れた時に、慌てないでまずやることを分かりやすく解説します。救急車を待つ間にできることを実践できれば、命を救い、社会復帰できる可能性が高くなります。急変時の知識や技術を知ることで命を救うお手伝いができます。
	55	こんな時どうする？症状別対処方法について 外来看護科 看護師	異常の早期発見のため注意するべきサインは何か、どのように対応すれば安心か等について、外来看護師が説明します。また病気と上手につきあっていく工夫についてもお話しします。
	56	実践！使えるようになろうAED 蘇生チーム 心肺蘇生インストラクター	突然の心停止など、緊急の事態に使うAED(体外式自動除細動器)。あなたは使うことができますか？本講座ではAEDのデモ機を用い、実際にAEDが使えるように実技トレーニングを行います。
	57	あっ地震。でも大丈夫！私は準備をしてあります。 相澤DMAT 日本DMAT隊員看護師	地震などの災害はいつ起こるか分かりません。いつ起こるかも知らない災害には、常日頃から準備しておくことが必要です。防災対策や地震が起きた時の対処法について、映像を交えてお話しします。
	58	院内トリアージナースって何？どんなことをするの？ 救命救急センター 看護師	救急の看護師が行うトリアージの意味と目的、どんなことをするのか、皆さんに知ってほしい知識や内容をわかりやすく解説します。
腎臓病	59	慢性腎臓病における病診連携の重要性 腎臓病・透析センター 医師	慢性腎臓病の治療には、かかりつけ医と専門医との連携が不可欠です。検尿異常や腎機能障害があるとき、専門医へ紹介してもらうタイミングについて解説します。
	60	腎臓にやさしい生活されていますか？ 慢性疾患看護専門看護師	高血圧からくる腎臓病、糖尿病からくる腎臓病……腎臓病に関連した生活のポイントについてわかりやすくお話しします。
	61	あなたの腎臓を大切にしましょう。 腎臓病・透析センター 看護師	腎臓病の知識を深め、その中で自分らしい生活が送れるようなポイントを説明します。
整形	62	手外科における内視鏡手術(手根管症候群、肘部管症候群、ばね指) 手外科センター 医師	当院では、手のしづれや指の痛み・パネ現象に対して、内視鏡で行う手術を導入しています。従来の手術に比べて傷が小さく、早期に日常生活に復帰できる内視鏡手術についてわかりやすく説明します。
	63	腰部脊柱管狭窄症について～休まずに長く歩けるために～ 脊椎センター 医師	休まずに長く歩けるために脊柱管狭窄症の症状、治療についてわかりやすく説明します。
	64	膝関節症・股関節症になったらどうする？ 外傷・関節センター 理学療法士	高齢になり、膝や股関節の関節症にお悩みの方は多いと思います。関節症が進行すると人工関節の手術を行う場合があります。手術後のリハビリや関節症の原因について、関節症の進行予防の実技を交えて解説します。
	65	健康な膝を保つために～変形性膝関節症の予防と治療～ 外傷・関節センター 医師	変形性膝関節症の症状、予防、治療について、専門の医師がわかりやすく説明します。
	66	変形性股関節症の原因と治療 外傷・関節センター 医師	変形性股関節症の症状、治療について、専門の医師がわかりやすく説明します。
	67	大腿骨近位部骨折で寝たきりにならないために 運動器疾患センター 医師	高齢者に多い骨折に大腿骨の近位部骨折があります。寝たきりになりやすい病気としても有名です。骨折後のリハビリと高齢者の転倒の原因や身体への影響について、転倒予防の実技を交えて解説します。
	68	いつのまにか骨折を無くそう 脊椎センター 医師	骨粗鬆症の症状治療をわかりやすく説明します。特に、どの様に予防していくかについて、学んで頂きたいと思います。
	69	骨粗鬆症、放っておいて大丈夫？ 訪問リハビリ部門 理学療法士	骨粗鬆症は、進行すると骨折や寝たきりを引き起こす怖い病気です。検診や予防法、日常生活で気を付けるポイントを学ぶことで、骨粗鬆症と診断されても元気に毎日を過ごせるようになります。
障害予防	70	中高年者の膝痛予防について(総論) 運動器疾患センター 医師	自分らしく若々しく健康を維持してもらうために、中高年者に多い膝痛の要因や予防方法について専門の整形外科医師がわかりやすく説明します。膝痛でお悩みの方には是非おすすめです。
	71	中高年者の腰痛予防について(総論) 運動器疾患センター 医師	自分らしく若々しく健康を維持してもらうために、中高年者に多い腰痛の要因や予防方法について専門の整形外科医師がわかりやすく説明します。腰痛でお悩みの方には是非おすすめです。
	72	中高年者の膝痛予防について(実技篇) 運動器疾患センター 理学療法士	膝痛は放っておくと関節症が進行し、場合によっては手術が必要になるので軽視できません。膝痛の要因となる姿勢や関節の硬さについて分かりやすく解説し、軽減や予防のためのストレッチや運動指導を行います。
	73	中高年者の腰痛予防について(実技篇) 運動器疾患センター 理学療法士	腰痛は非常に多い疾患です。腰痛の要因となる姿勢や関節の硬さについて分かりやすく解説し、軽減や予防のためのストレッチや運動指導を行います。企業団体などにもおすすめです。
	74	中高齢者のための肩こり・腰痛解消法 運動器疾患センター 理学療法士	国民病とも呼ばれる肩こり・腰痛の原因である、身体の柔軟性や筋力、姿勢について自宅で行えるセルフチェックとセルフエクササイズについて実技指導します。
	75	転倒予防のためのセルフチェックとエクササイズ 運動器疾患センター 理学療法士	年齢を重ねる毎に下肢筋力の衰えを感じ、ふらつきや転倒することに不安を感じている方を対象に、自宅で行えるチェック方法とエクササイズについて実技指導します。
スポーツ障害	76	少年野球におけるケガとその予防(総論) スポーツ障害予防治療センター 医師	野球で生じるケガについて、専門のスポーツドクターが分かりやすく説明します。痛みの原因や予防対策の基本的な知識を整理していただくため選手のみでなく、指導者・保護者にもおすすめです。野球技術の向上にもつながると思います。
	77	少年野球におけるケガの予防と身体づくり 選手向け(実技篇) 運動器疾患センター 理学療法士	野球に必要な身体の柔軟性と安定性を向上させることができ、ケガの予防につながることを選手に理解してもらい、実技を通じてストレッチや運動指導をします。チームや団体におすすめします。

分類	No.	テーマ・講師	講座内容
スポーツ障害	79	スポーツ障害の予防について(総論) スポーツ障害予防治療センター 医師	スポーツで生じるスポーツ障害や外傷について、専門のスポーツドクターが分かりやすく説明します。運動による痛みの原因や予防対策の基本的な知識を整理していただけます。選手のみでなく、指導者・保護者の方にもおすすめです。
	80	スポーツ障害の予防について 野球以外小学生向け(実技篇) 運動器疾患センター 理学療法士	様々なスポーツに必要な身体の柔軟性と安定性を向上させることができ、小学生期のケガの予防につながることを選手にわかりやすく説明し、ストレッチや運動指導を行います。小学生向けの内容になっています。
	81	スポーツ障害の予防について 野球以外中学生向け(実技篇) 運動器疾患センター 理学療法士	様々なスポーツに必要な身体の柔軟性と安定性を向上させることができることや、中学生期の身体の特徴を選手に理解してもらい、ストレッチや運動指導します。ケガの発生が多くなる中学生期には特におすすめです。
	82	運動部・クラブ活動のコンディショニング指導 運動器疾患センター 理学療法士	スポーツに必要な身体の柔軟性と安定性を向上させることでよりよいコンディションで練習や試合ができるよう、ストレッチや運動指導を行います。中学生期・高校生期のいずれも対応します。
	83	スポーツ障害の予防について 一般中高年向け(実技篇) 運動器疾患センター 理学療法士	スポーツ愛好の方々が、ケガなくスポーツを継続していただくには、身体の柔軟性と安定性を向上させることができます。実技を交え実感することで、自分の身体の状態を知っていただけます。
	84	入院治療を要する耳鼻科疾患 耳鼻科 医師	耳鼻科の病気というと中耳炎、鼻炎、ちくのう症など、外来通院で治療する病気を思い浮かべると思いますが、入院しなければならない重篤な病気もあります。当院の耳鼻科で入院治療を行っている病気について詳しく解説します。
小児	85	孫育て講座 ~今と昔の子育ての違い~ 産婦人科・小児科病棟 助産師	今どきの育児って昔などにが違うの?昔のいいところはそのままに。今と昔の子育ての違いについてクイズ形式で一緒に学びましょう。
	86	知っておきたい!子どものケガや病気の対処法 産婦人科・小児科病棟 看護師	子どものケガや病気の対処法について、ポイントを説明。自宅でどう対応してよいか、どういう状況になったら病院にかかると良いか。チャイルドビジョンを使って、子どもの見ている世界を体験してみましょう。
高齢者	87	歳のせい? 健康長寿を極める秘訣 老人看護専門看護師	どんな時に年齢を感じますか?楽しみながら自分の身体の状態を知り、予防のポイントを学びます。いつまでも元気でいたい方におすすめです。
	88	歌って!動いて!おいしく食べる 老人看護専門看護師	歌うことや身体を動かすことが、口から食べ続けるために大切なことをご存知ですか?音楽大学出身の看護師と、歌って身体を動かしながら楽しく学びましょう。
	89	今から考える「口から食べられなくなった時」のこと 老人看護専門看護師	口から食べられなくなった時、あなたはどんな生き方を選択しますか?その日のために、選択肢とその行方を、高齢者専門の看護師がわかりやすく紹介します。
	90	人生の最終段階 あなたはどう締めくくりますか? 老人看護専門看護師	人生の最終段階、私たちの身体は?暮らし方は?多くの高齢者の最期に寄り添ってきた看護師と、自分らしい人生の締めくくりを考えましょう。
暮らし	91	「退院です」と言われて困らないために 老人看護専門看護師	退院したら、自宅?施設?高齢者の身体の特徴や変化をふまえた、療養場所や療養方法、サービスの活用法を、退院支援看護師がわかりやすく解説します。
	92	“いのち”と“老い”的授業(小・中・高校生向け) 老人看護専門看護師	人はどうして生きているの?年をとるってどんなこと?“いのち”と“老い”について、将来を担う子どもたちに考えるきっかけをつくる授業です。
在宅介護	93	これで安心!在宅介護 地域在宅医療支援センター 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士	自宅での介護・療養生活を不安なく送るために、介助方法の指導や介護相談、サービスの利用方法について、専門スタッフがわかりやすく説明します。
	94	やさしい介助 地域在宅医療支援センター 理学療法士、作業療法士	お体の不自由な方を介助するとき、お困りではありませんか?起き上がるとき、立ち上がるとき、車椅子に乗り移るときなど、楽に介助ができる方法をお伝えします。
	95	飲みこみの障害 ～いつまでも安全に食事を楽しむために～ 脳卒中・脳神経センター 言語聴覚士	飲みこみの障害(嚥下障害)について分かりやすく説解し、実際に食事でむせてしまうときの対応や介助の方法をお伝えします。食事の際にむせてしまう方や、在宅等で介護をされている方に是非おすすめです。
	96	体験してみよう。嚥下障害 地域在宅医療支援センター 言語聴覚士	嚥下障害を有する高齢者が増えてきており、症状に対応した食事の提案も数多くなっています。まずは、嚥下障害とはどんなものか、体験しながら介護食への理解を深めてみませんか?
	97	おいしく食べて、元気になろう! 地域在宅医療支援センター 言語聴覚士	高齢者の食事で生じる食べにくさに対して気を付けること、姿勢、調理の工夫などについてお話しします。高齢者ご本人や高齢者を介護されている方に役立つ内容です。
	98	ALSってどんな病気? 地域在宅医療支援センター 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士	「アイスバケツチャレンジ」をきっかけに広く知られるようになったALS(筋萎縮性側索硬化症)。しかし、その病気の実態を詳しくは知らないのではないでしょうか。どんな病気で、どんな支援が必要なのか、ALS患者への理解を深めましょう。
在宅医療・介護	99	訪問リハビリってどんなサービス? 地域在宅医療支援センター 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士	長野県、特に中信地区は全国的にみると訪問リハビリテーションサービスを受ける環境が整っています。どんなサービスで、どなたが利用すると効果的か、どのようにサービスを利用できるのか、ご紹介します。
	100	訪問リハビリって何?自宅でするリハビリの紹介 地域在宅医療支援センター 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士	退院した後や体力が落ちて自分でできることが減ってきた時、訪問リハビリを使いたいけれど、わからないことが多いと思います。自宅での訪問リハビリについて紹介します。
	101	自宅で行うリハビリについて 地域在宅医療支援センター 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士	自宅で行うリハビリについて分かりやすく説明。病院のリハビリとの違いは何か、どんな支援が受けられるのかを解説。
	102	在宅でリハセラピストがされること～身体機能改善、環境調整、他職種との連携～ 地域在宅医療支援センター 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士	在宅において、リハビリを必要とする利用者やご家族に対して、リハセラピストができるなどを実際の利用者を通じて紹介します。予防から介護負担の軽減まで幅広く対応します。まずは、リハビリの事を知ってみませんか?
訪問リハビリ	103	膝の痛みの原因と予防 地域在宅医療支援センター 理学療法士	変形性膝関節症の病態について、予防するにはどのような運動をすれば良いか、実技を交えて紹介します。
	104	家でもできる 呼吸体操! 地域在宅医療支援センター 理学療法士	自宅でできる呼吸体操を実技も交えて紹介します。
		首次四肢拘縮症と記憶障害について	

分類	No.	テーマ・講師	講座内容
在宅医療・介護	106	口コモティブシンドロームって何? 健康寿命につなげよう 地域在宅医療支援センター 理学療法士、作業療法士	最近耳にすることの多い口コモティブシンドローム(加齢による体力低下)。口コモによって要介護につながる危険性や予防のお話をします。健康寿命を延ばしましょう。
	107	転ばない、痛くない、寝たきりにならない 健康寿命を延ばそう! 地域在宅医療支援センター 理学療法士	転倒や痛みにより、日常生活が困難になったり、億劫になったりすることはありませんか?元気に長生きする健康寿命を延ばすためにも、転倒や痛みの予防が大切です。普段の生活でできる予防のポイントをわかりやすくお伝えします。
	108	転ばないために 地域在宅医療支援センター 理学療法士	もし転倒して骨折してしまったら、どうなってしまうのか?その治療は?リハビリは?そして、転ばないために、転倒予防の方法を分かりやすくお伝えします。
皮膚・排泄ケア	109	今だからこそ!スキンケア ~高齢者篇~ 褥瘡対策チーム 看護師	高齢者の特徴から表皮剥離や褥瘡といった皮膚損傷を予防するためのスキンケアについてお話しします。実践をふまえた内容です。
	110	ベッド上の床ずれ予防 褥瘡対策チーム 理学療法士	適切なベッド上での体位交換の介助方法とポジショニングの方法指導をお教えします。
	111	適切な車椅子移乗介助方法 褥瘡対策チーム 理学療法士	ベッドと車椅子間の安全な移乗介助方法をお教えします。
	112	"ひと"だけに与えられた"二足歩行"を守る 皮膚・排泄ケア認定看護師、慢性疾患看護専門看護師	普段見落としがちな足のケアについてお話しします。足のケアを通して自分の身体を見つめ直してみましょう。
	113	今からやろう尿漏れ対策 生活支援課 介護福祉士	産後の尿漏れ対策、年齢を重ねることで生じる尿漏れ予防体操など、若い方でも人ごとではない尿漏れ、今から尿漏れ対策をしましょう。
	114	おとなパンぱーす! ~上手なおむつの使い方~ 皮膚・排泄ケア認定看護師	大人になってから使用するおむつについて、特徴から上手な使い方まで解説します。軽失禁でお悩みの方から介護でお悩みの方にもおすすめです。
健診・検査	115	自分でできる血圧管理! 慢性疾患看護専門看護師	塩分摂取量が多い長野県民。家庭血圧のはかり方、高血圧の原理、血圧と病気の関係性など、日常生活の中で血圧に意識を向けてみましょう。
	116	人間ドックってなにをするの?なにがわかるの? 相澤健康センター 保健師	人間ドックはなぜ必要なのか。生活習慣病の説明を含めて、検査の内容をご紹介します。会社の簡単な健康診断は受けているが、ドックを受けようか迷っている方、もっと詳しくドックを知りたい方におすすめです。
	117	検査でわかる動脈硬化 臨床検査センター 臨床検査技師	動脈硬化の検査について。血圧脈波検査(ABI)や血管超音波検査をご紹介します。
	118	疾患と検査値 臨床検査センター 臨床検査技師	検査値の変動と推測される疾患について解説します。
	119	血液成分の成立ち(安全な輸血とセットを推奨) 臨床検査センター 臨床検査技師	血液の成分について、その働きなどを解説します。
	120	安全な輸血(血液成分の成立ちとセットを推奨) 臨床検査センター 臨床検査技師	安全に輸血を行うための検査、自己血輸血について解説します。
	121	結核の検査 臨床検査センター 臨床検査技師	潜在性結核の検査として現在主流となっている検査法(QFT)についての紹介と現在の結核の流行状況について解説します。
	122	放射線被曝の人体への影響 放射線画像診断センター 診療放射線技師	どのくらいの放射線被曝で、人体にどのような影響があるのか?普段の生活では放射線は浴びないので?CTなどの放射線検査ではどの位の被曝をするのか?またどのように管理されているのか?放射線の影響を正しく理解して不要な不安を取り除きましょう。
	123	なかなか知らない福祉制度 医療連携センター 医療福祉相談員(MSW)	突然の病気、実際に当事者になったり、身内の方が病気を抱えることになった時、誰に相談したら良いのか?不安を抱えている方、知識として学びたい方はぜひ参考にして下さい。
	124	かかりつけ医を持ちましょう。相澤病院と地域の医療機関との連携状況 医療連携センター 医療福祉相談員(MSW)	大きな病院へ行くと「紹介状が必要」と言われることがありませんか?、何故、かかりつけ医を持ちましょうと言われるのか良くわからない、自身が病気になった時をイメージして保険制度などを含めて説明します。
福祉・支援	125	誰にでも訪れる終末期 自宅で看取るって大変なことですか? 医療連携センター 医療福祉相談員(MSW)	終末期における体験談、相談員の視点からアドバイス出来ることがあったらと考えたセミナーです。
	126	介護保険制度の仕組みと活用について 地域在宅医療支援センター 介護支援専門員	基本的な介護保険制度の仕組み、相談窓口、手続き、費用、サービスの種類から、介護保険がどんなふうに活用できるか?在宅、施設の両面からわかりやすくお伝えします。
	127	受診のコツ、入院の裏技 ボイスプラザ 相談支援員	患者でもある講師は、医療・福祉を充分に活用しなければ、毎日暮らせません。その長い経験のなかで得た情報や、積み重ねた工夫、ネットワークを、皆さんにお伝えします。受診上手になって、全人の医療を一緒に育ててください。
	128	患者相談室って、どんなとこ? 患者相談室 看護師	患者相談室では、患者さん、ご家族の立場に立ったご相談を院内に相談窓口を設置して無料で応じています。この患者相談室で相談に応じられる内容について、具体的に説明をさせていただきます。
その他	129	患者さんとつくる医療安全! 医療安全推進室 職員	患者さんやご家族と医療者が連携し、患者さんの安全と安心を確保するために多くの医療安全対策を実施しています。医療安全への取組みや患者さんの権利と義務などについてご説明しますので、一緒に考える時間にしましょう。
	130	人工呼吸・酸素療法って何? 呼吸サポートチーム スタッフ	息苦しいときに行われる酸素を使った治療法(鼻や口からの酸素投与、器械をつかった呼吸の補助)などについて解説します。酸素投与や人工呼吸器の体験もできるプログラムです。医療のドラマや映画をみて感じる「あれは何?」を少しだけ解決してくれるかも知れません。
	131	タバコが身体に及ぼす害と禁煙外来の実際 相澤健康センター 医師	タバコが身体に及ぼす害や禁煙外来の説明をすることで、みなさんに禁煙をおすすめします。
		「きれいな口、よく動く口、噛める歯」のために必要な歯磨き方法や舌清掃、入れ歯のお	

分類	No.	テーマ・講師	講座内容
その他	食事 133	心臓病・脳梗塞の入り口メタボを改善する食事(レシピ紹介あり) 栄養科 管理栄養士	心臓病、脳梗塞を発症する危険因子と言われている高血圧・糖尿病・脂質異常症。これらはその一步前に肥満、メタボリック症候群があり、それを改善する事が予防につながります。食事方法をレシピを紹介しながらお話しします。
	服薬 134	病院からもらった薬と病院薬剤師の今 薬剤管理情報センター 薬剤師	市販されている医薬品と病院の薬の違い、処方された薬を受け取ってから、実際に服用するときの工夫、そして重篤な副作用が出てしまったときの国の救済制度など、薬に関する知識を分かり易く解説します。また病院薬剤師の活用について解説します。
	感染対策 135	インフルエンザから高齢者を守る 感染対策室 看護師	インフルエンザにかからないための重要なポイントを、感染対策専門の看護師が解説します。また、実際にアルコールを使って、手指消毒の方法を練習します。
	終活 136	自分らしい終活しませんか? 慢性疾患看護専門看護師	長寿県であるからこそ、自分の人生、最期まで自分らしく過ごせるように、今から考えてみませんか?

出前講座開催までの流れ

出前講座は、電話、FAX、ホームページから簡単にお申し込みいただけます。

会場や参加人数を問わず開催できますので、ぜひお気軽にお申し込みください。

1 お申し込み

STEP テーマ一覧からご希望の演題を選び、「出前講座 開催申込書」に開催希望日、会場などの必要事項をご記入の上、FAXまたは、郵便でお送りください。また、お電話や相澤病院ホームページの「出前講座お申し込みフォーム」よりお申し込みいただくことも可能です。

※講師のスケジュール調整がございますので、お申し込みは開催希望日の2ヶ月前までにお願いします。



1

2 講師の調整・お打ち合わせ

STEP お申し込みいただいた内容を元に、当院の担当者が講師のスケジュールを調整し、講師の派遣についてご案内します。また、主催者様との打ち合わせを通して、ご要望に応じた最適な講座をご提案します。

※講師は診療などの都合により、ご希望の日程でお引き受けできない場合がございます。
予めご了承ください。



2

3 講座開催

STEP 講師がお約束の日時に会場にお伺いします。また、必要に応じて当院のスタッフが必要な資料や備品を持って同行しますので、準備もスムーズに行うことができます。

※会場にプロジェクターやスクリーンなどの設備がある場合には、会場の物をお借りする場合がございます。



3

申し込み方法

ファックス ➔ **0263-32-6763** 「出前講座開催申込書」をご記入の上、お申し込みください。

郵送 ➔ **〒390-8510 松本市本庄2-5-1 相澤病院 広報企画室 出前講座係**

インターネット ➔ **相澤病院 出前講座** <https://w3.ai-hosp.or.jp/aihosp/demae/form.html>

出前講座 開催申込書



インターネットから簡単お申し込み！ 相澤病院 出前 |

ファックスまたは郵便でもOK！ 郵送：〒390-8510 松本市本庄2-5-1 相澤病院 広報企画室「出前講座」係

相澤病院 広報企画室「出前講座」係 行

FAX. 0263-32-6763

以下のフォームにご記入いただき、お申し込みください。

なお、お申し込み時点では、講座開催は確約されていません。

本日（休日の場合は翌営業日）より1ヶ月以内に、講座開催の可否をお送りします。

団体名		催事名	
テーマ			
希望日時 (開始時間)	<p>※お申し込みは開催月6ヶ月前の11日～2ヶ月前の10日までとなります。この期間以外で ご検討中の場合は、お電話にてご相談ください。講座は60分が基本となっております。</p> <p>第1候補 年 月 日() : ~ 第2候補 年 月 日() : ~ 第3候補 年 月 日() : ~</p>		
対象者		参加者数	
会場	会場名：	住所：	
	形態： 椅子座（下履き）・椅子座（上履き・素足）・床座（座敷）		
	設備： プロジェクターとスクリーン あり・なし		
ご要望等			
ご担当者 (お申し込みの方)	ふりがな： お名前：	ご所属： お役職：	
	ご住所：〒 -		
	TEL： - -	FAX： - -	

<目的と主催者義務への同意>

本件は参加者に対する健康増進の啓発のみが目的であり、以下の項目には該当しません。

- ・参加者から費用を徴収
- ・販売促進、そのための研修
- ・医療介護従事者や保険会社などのサービス向上に関する研修

講師派遣以外の会場設備の準備・調整等は主催団体で行います。

年 月 日

署名： _____

<お問い合わせ先>