



## 出前講座メニュー

種類	No.	講座名	内容	講師
介護保険サービス事業 介護保険制度	1	介護保険制度について	制度の仕組みや保険の利用方法、基本的な介護保険制度についてお話いたします。	ケアマネジャー
	2	介護サービスってなあに？	介護サービスの種類や内容を紹介します。ショートステイやデイサービス、訪問介護など地域での生活を支援するサービスについて説明いたします。	ケアマネジャー
	3	みんなで支える在宅での生活	介護保険で受けられるサービスや介護保険外の地域でのいろいろな支援についてご案内いたします。	ケアマネジャー
	4	特別養護老人ホームはどんな所？	特別養護老人ホームについての説明と施設での生活の様子をご紹介します。	生活相談員
介護や身体について	5	介護の基礎	排泄や食事介助、移乗等の介護の基礎をお話いたします。	介護福祉士 理学療法士
	6	介助のコツ	ちょっとしたコツをつかみ介助の負担を軽減できるようなお話をいたします。介助を受ける方の負担も少なくなるポイントをご紹介します。	理学療法士 介護福祉士
	7	床ずれをつくらないために	床ずれ（褥瘡）ができてしまう原因と作らないための予防策をお話いたします。また、床ずれ（褥瘡）ができてしまった場合の対処の仕方をご紹介します。	看護師 理学療法士
	8	超（腸）いい話 ～便秘にならない食習慣づくり～	腸内環境が健康に影響するといわれています。腸の働きや腸の調子を整える食習慣についてお話いたします。	管理栄養士
認知症	9	認知症ってなあに？	認知症とはどのような症状なのかについて説明いたします。より具体的に実際のケースについて事例を含めてお話いたします。	介護福祉士
	10	認知症の早期発見と予防について	認知症にならないために気を付けたいポイントや早期に気付くことができる症状をお伝えいたします。	看護師
	11	認知症の理解と対応	認知症を患っている方の症状や状態を説明し、認知症に対する理解を深め、問題のある行動への対応の方法をご紹介します。	介護福祉士
	12	認知症予防に役立つ食事と生活	おすすめしたい食習慣（生活習慣）や栄養バランスを確認するチェック表を使い予防につながるポイント等をお話いたします。	管理栄養士
体操	13	家庭でできる転倒予防のための体操	足腰を中心とした筋力アップとバランス（体幹）をきたえる運動です。転ばない体づくりのポイント満載でお話いたします。	理学療法士
	14	楽しく元気に『おもしろ体操』	笑いは免疫力UPに効果があると言われています。巧みな話術で笑い一杯の中、下半身や臀部をきたえます。脳トレを取り入れ身体や頭脳に刺激一杯の体操です。	生活相談員
	15	生涯現役！健康寿命を延ばすための『健康体操』	全身のストレッチや筋力アップをはかる体操です。頭脳を使いながらの運動で健康寿命を延ばすための健康づくりを紹介します。	理学療法士

\*その他ご要望があればご相談ください。

