



No	講座名	時間（分）	担当講師（職種）
医学	1 一番多いガン・乳ガンのことを知ろう	40～60	高木 洋行 医師
	2 認知症の初期症状、気がつくポイント	〃	中村 雅彦 医師
	3 もっと知ろう！認知症のこと	〃	
	4 今話題のフレイルについて	〃	清水 政幸 医師
	5 人生100年時代～笑顔でいきいきウィズエイジング～	〃	澤木 章二 医師
	6 腸内細菌との上手なおつきあい～健康長寿のために～	〃	
	7 ぐっすり眠って健康長寿～意外と知らない睡眠の秘密～	〃	
	8 コロナに負けない健康づくりについて	〃	
	9 健康寿命延伸のための腎臓病講座	〃	赤穂 伸二 医師
	10 目の前で人が倒れたら～一次救命処置の実際～	〃	小澤 正敬 医師
	11 生活習慣病を予防して健康を守りましょう	〃	佐藤 吉彦 医師
	12 糖尿病ってなに？	〃	
	13 人体を制御するホルモンの小宇宙	〃	
	14 前立腺癌について	〃	石川 雅邦 医師
	15 尿もれについて～症状と対策、治療方法など～	〃	
16 お口元気で生き生き生活	〃	歯科衛生士	
17 訪問看護って何？少しでも永く自宅で過ごすために	〃	看護師	
18 リンパ浮腫って何？浮腫のケア	〃		
19 乾燥お肌のお手入れ	〃		
20 すぐに役立つ褥瘡予防対策	〃		
21 ストーマケアの基本	〃		
22 排泄ケアについて	〃		
23 誰でも出来る感染対策	〃		
24 知って役立つ感染マメ知識	〃		
25 コロナ感染予防ともしもの時の対策	〃		
26 もっと知りたい認知症	〃		
27 「物忘れ」と認知症	〃		
28 糖尿病治療って、どんな治療？	30		
29 意思決定について	60		
30 看取りについて考える	〃		
31 緩和ケア～在宅・施設での過ごし方～	〃		
32 アドバンス・ケア・プランニング～人生会議してみませんか、これからの自分の人生を考える～	60		
33 「いのち」について考えよう	〃	助産師	
34 いつまでも輝く女性～更年期をのりきろう～	〃		

No	講座名	時間(分)	担当講師(職種)
健康	35 「禁煙」について	30	保健師
	36 「脳トレ」について	〃	
くすり	37 くすりのイロハ	40	薬剤師
	38 漢方薬ってなにもの？	30～40	
	39 最近の睡眠薬について	30～40	
検査	40 健康診断で行う血液検査や尿検査で体のどんなことが分かるの？	30～40	検査技師
	41 血液のポンプの役目をする心臓。どんな検査で心臓の働きをみるの？	〃	
	42 肝臓が悪い人周りにいませんか？肝臓の検査のお話し	〃	
	43 毎日尿を作っている腎臓。腎臓の検査のお話	〃	
	44 日本人の10人に1人は糖尿病予備群。どうしたら予防できるの	〃	
	45 血液の中の油の話。悪玉・善玉コレステロールとはなんでしょう？	〃	
	46 良質な睡眠とは。睡眠の質を調べる検査について。	〃	
画像	47 身近な画像診断	45	放射線技師
リハビリ	48 転倒予防のための知識と運動	30～40	理学療法士
	49 ロコモティブシンドロームの知識	〃	
	50 骨粗鬆症について	〃	
	51 サルコペニア・フレイルとは(筋力・身体能力低下)	〃	
	52 生活習慣病の予防または悪化させない運動	〃	
	53 腰痛予防の知識と運動	〃	
	54 介護、体位交換や起き上がり、車椅子等の移乗の介護法	〃	
	55 やってみよう！リラックス体操	〃	
	56 手軽にできます！骨盤底筋(尿もれ防止)体操	10	作業療法士
	57 摂食嚥下障害の知識と実際の食事介助について	30～40	言語聴覚士
58 言葉のはなし(小児科：発達障害)	60		
59 コミュニケーション障害、失語、構音障害等の知識とコミュニケーションの取り方	〃		
透析	60 透析療法について(原理・治療・合併症)	60	臨床工学技士
栄養	61 フレイル予防の食事	30	管理栄養士
	62 自分にあつた食事量を知ろう～適正エネルギーを計算してみよう～	30	
	63 塩分を控える食事のポイント	30	
	64 糖尿病の食事	30	
制度	65 介護保険制度について	30～40	ソーシャルワーカー

皆さまからのリクエスト
もお待ちしております

