



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～	〃	
看護・介護	16 始めよう健口生活	60	歯科衛生士
	17 お口元気で生き生き生活	〃	
	18 訪問看護って何？少しでも永く自宅で過ごすために	〃	
	19 リンパ浮腫って何？浮腫のケア	〃	看護師
	20 乾燥お肌のお手入れ	〃	
	21 すぐに役立つ褥瘡予防対策	〃	
	22 ストーマケアの基本	〃	
	23 排泄ケアについて	〃	
	24 気持ちよく出そう！～ちょっと気になる尿もれとお通じの話～	30	
	25 役立つ床ずれ予防の知識	60	
	26 誰でも出来る感染対策	〃	
	27 知って役立つ感染マメ知識	〃	
	28 コロナ感染予防ともしもの時の対策	〃	
	29 もっと知りたい認知症	〃	
	30 「物忘れ」と認知症	〃	
	31 糖尿病治療って、どんな治療？	30	
	32 気軽にできるアロマセラピー～季節とともに～	〃	
	33 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	
34 「いのち」について考えよう	〃	助産師	
35 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	36 「禁煙」について	30	保健師
	37 「脳トレ」について	〃	
くすり	38 くすりのイロハ	40	薬剤師
	39 漢方薬ってなにもの？	30~40	
	40 最近の睡眠薬について	30~40	
検査	41 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
	42 血液のポンプの役目をする心臓。どんな検査で心臓の動きをみるの？	〃	
	43 肝臓が悪い人周りにいませんか？肝臓の検査のお話し	〃	
	44 毎日尿を作っている腎臓。腎臓の検査のお話	〃	
	45 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	〃	
	46 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？	〃	
	47 良質な睡眠とは。睡眠の質を調べる検査について。	〃	
画像	48 身近な画像診断	45	放射線技師
リハビリ	49 転倒予防のための知識と運動	30~40	理学療法士
	50 ロコモティブシンドロームの知識	〃	
	51 骨粗鬆症について	〃	
	52 サルコペニア・フレイルとは(筋力・身体能力低下)	〃	
	53 生活習慣病の予防または悪化させない運動	〃	
	54 腰痛予防の知識と運動	〃	
	55 介護、体位交換や起き上がり、車椅子等の移乗の介護法	〃	
	56 やってみよう！リラックス体操	〃	
	57 手軽にできます！骨盤底筋(尿もれ防止)体操	10	作業療法士
	58 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
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 バランス食は健康食	30~40	管理栄養士
	62 体重を減らしたい増やしたい時の食事	〃	
	63 塩分を控える食事のポイント	〃	
	64 食事で困っていることアレコレ	〃	
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！！

