

# 出前講座のご案内

2019年7月から、久藤総合病院で出前講座をはじめます。  
婦人会から老人会まで、小人数から多人数まで、  
健康で長生きするために！



## リハビリ部門

### <座学と実技・体操系>

1. 転倒とその予防体操
2. 腰痛とその予防体操
3. 膝痛とその予防体操
4. 肩こりとその予防体操
5. ロコモ（ロコモティブシンドローム）とその予防体操
6. 口腔・嚥下機能とその予防体操
7. 認知症の基礎とその予防体操

### <座学>

8. 適切な杖・靴・歩行補助具のポイント
9. 失語症・言語障害支援（接し方）のポイント
10. 認知症の基礎と認知症に対する支援（接し方）のポイント
11. 適切な住まいのポイント
12. 脳卒中のはなし

## 看護部

### <座学>

【看護部長：土山 琴美】

13. 看取りって

【皮膚排泄ケア認定看護師：山田 ゆかり】

14. スキンケア 乾燥予防で美肌に。
15. フットケア あなたの足は大丈夫？

【感染管理認定看護師：金谷 周】

16. 自宅でできる感染予防について  
～手洗い・マスク～
17. 自宅でできる感染予防について  
～インフルエンザ・ノロウイルス～

## 栄養部門

### <座学>

【栄養管理士】

18. 低栄養にならない食事の工夫
19. 脱水予防～水分の摂り方～
20. 嚥下食～高齢者にやさしい食事～