



活動メニュー一覧表

2020年度版

気軽にみんなで楽しめるサロン活動をお手伝いします。



★ 学習関係（関係機関） ★

関係機関	内容
<p>○坂下厚生病院 出前講座</p> <p>看護部</p>	<p>①自分の日頃の健康状態を知りましょう。 血圧測定・体脂肪測定・血管年齢測定・健康相談等を実施。</p>
	<p>②急病とケガの応急処置 「熱が出た」「転んでケガをした」等という時に、自宅で出来る応急処置や病院へ行く時のタイミングなどの話。</p>
	<p>③急変を要する症状とは-心肺蘇生法とAEDの使い方- 急変時どう対応してよいかわからない事が多いと思います。病院受診までにやっておける事や、正しい心肺蘇生法とAEDの使用方法を学び、大切な人の命を救いましょう。</p>
	<p>④出来ていますか？せいけつ手洗い～実際にやってみましょう～ 正しい手洗いの方法と手洗い体験・インフルエンザ、ノロウイルス・新型コロナウイルスなどの基礎知識をお話します。</p>
	<p>⑤知っていますか？本当は怖い生活習慣病 いつまでも健康で元気に生活が送れるように、まずは生活習慣病予防が大切であることの話。</p>
	<p>⑥頭と体を使った運動で楽しく予防！認知症 集団でできる頭と体を使った認知症予防体操（コグニサイズ）の実施や認知症予防の地中海料理レシピの紹介。</p>
	<p>⑦もしかして認知症？～モヤモヤ、不安を軽くする！！～ もしかしたら認知症かもしれない。そんな時の相談窓口や受けられるサービス、日常生活の送り方の工夫等のお話しや認知症予防体操も実施します。</p>
	<p>⑧脳も体も元気になろう！「デュアルタスク」で認知症予防 脳と身体を同時に刺激するデュアルタスクに挑戦しましょう。認知症予防についてもお話します。</p>
	<p>⑨脳も体も元気になろう！「回想法」で認知症予防 回想法は思い出話しをすることです。認知症予防効果も期待されています。実際に回想法を体験してみませんか。</p>
	<p>⑩「乾燥」・「痒み」皮膚のトラブル対策 皮膚の清潔・保湿・保護をすることで、皮膚の健康を保ちトラブルを防ぐ方法の話。</p>
	<p>⑪健康は足元から～自分の足を見ていますか？～ 足の皮膚を清潔に保つ方法や保湿方法、正しい爪の切り方とたこ、うおの目、下肢抹消動脈の病気について、参加者の方の足を診させていただきながら、お話します。</p>
<p>訪問看護 ステーション</p>	<p>⑫「在宅で自分らしく生きるために」～訪問看護ができること～ 在宅で最期まで自分らしく生きるために、訪問看護ステーションが出来る支援の話。</p>
	<p>⑬最後まで「家で生活したい」を叶える支援 ～在宅での看取りに関する基礎知識～ 「家で最期まで生活したい」と家族あるいは自分が望んだ時に、周囲がどう支援していくか。在宅での看取りに関する話や訪問看護ステーションの役割の話。</p>

訪問看護 ステーション	⑭病（やまい）を持ちながら地域で安心して生活するための支援 病気を持ちながら、安心して在宅での生活を過ごせるように支援していく訪問看護ステーションのお話です。
薬剤科	⑮おくすりの基本 おくすりの種類（内服薬・外用薬・注射薬・ジェネリック医薬品）と特徴についてお話します。おくすりの効果を引き出すための飲み方や使い方をお話します。 保管方法、飲み忘れ時の対応、廃棄法、副作用と相互作用等は、その都度お話します。 ⑯自分の健康を自分で守るために セルフメディケーション（自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること）についてお話します。 医薬品と健康食品の違いや使い方をお話します。 ⑰感染症から身を守るために 殺菌・滅菌・消毒についてと消毒薬の種類や使い方をお話します。抗生物質の使い方をお話します。
栄養科	⑱油脂食品は自分にとって敵？それとも味方？ 油脂の種類・選び方・作用についての話。 ⑲便秘予防だけじゃない食物繊維の効能 第5の栄養と言われる食物繊維の重要性についての話。 ⑳健康寿命をのばす食生活について 高齢者向けに、健康に長生きしていくための食生活のポイントの話。 ㉑血統に関する食事のことを正しく知ろう！ 血統が上がりやすい食事、上がりにくい食事等の話。 ㉒食品表示の読み取り術を学ぼう！ カロリーオフ・カット・ゼロなどの食品、トクホ・健康食品などの表示の読み取り方を勉強しましょう。
検査科	㉓動脈硬化を知ろう！～動脈硬化の成り立ちから検査まで～ 動脈硬化のメカニズムから合併症、どの様な検査で動脈硬化を把握するのか等のお話。
放射線科	㉔より良いMRI検査の受け方 MRI検査の紹介と共に、病院の医師からMRI検査を受けて下さい、あるいは、受けましょうと言われた時の様々な不安に対して、スムーズに検査を受けるためにはどうしたら良いか等、不安を軽減して検査が受けられる様なお話をします。 ㉕乳がん検診の勧め 近年女性の12人に1人が乳がんにかかるといわれています。 乳がん検診の必要性や自己検診の方法をお話します。
リハビリテーション科	㉖肩こりと腰痛について（講話・体操） 肩こりと腰痛の原因を知り、予防のためのポイント（ストレッチを含む）の話。 ㉗転倒予防教室（講話・体操） 転倒の原因（筋力低下や病気・周囲の環境等）を防ぎ、転倒しないための筋力増強体操を行います。 ㉘ロコモティブシンドロームってなに？（講話・体操） 最近話題の「ロコモティブシンドローム」とは何か。自分で「ロコチェック」を実施し要介護状態になる危険性が高いかどうかを知り、予防のための「ロコモーショントレーニング」を行います。 ㉙いつまでも美味しく口から食べるために！ （講話・嚥下体操の実践） 口から食べるということはどういうことか、口腔ケア・嚥下体操を実施しながら、食べることの大切さや肺炎予防のお話をします。 ㉚在宅での疲れない介護の実践（講話・実践）

リハビリテーション科	<p>在宅で介護をしている方のために、自分の身体に負担がかからないような介護方法（体位変換・移動等）の講話と実践。</p> <p>③尿失禁予防体操（講話・実践）</p> <p>「歳だから、おしっこのことだから…」とあきらめていませんか？ 予防体操で毎日を快適に過ごしましょう。</p>
○会津医療センター 出前講座	
総合内科	<p>①認知症について</p> <p>②生活習慣病について</p> <p>③がん（消化器）について</p> <p>④循環器疾患について</p> <p>⑤頭痛について</p> <p>⑥パーキンソン病について</p>
漢方内科・漢方外科	<p>①鍼灸の特性を活かしたツボ健康法や病気の予防法</p> <p>②漢方からみた冷えとその対策</p> <p>③認知症に対する鍼灸を用いた予防法について</p>
血液内科	<p>①輸血の知識</p> <p>②貧血の知識</p> <p>③悪性リンパ腫の知識</p> <p>④白血病の知識</p> <p>⑤多発性骨髄腫の知識</p> <p>⑥高血圧血液疾患の知識</p>
血液内科	<p>⑦血液内科ってどんな診療科？</p>
消化器内科	<p>①すい臓病・すい癌について</p> <p>②早期胃癌について</p> <p>③胆石症について</p> <p>④逆流性食道炎について</p> <p>⑤おなかの症状と病気について</p>
糖尿病・内分泌代謝・腎臓内科	<p>①糖尿病について</p> <p>②脂質異常症について</p> <p>③メタボリック症候群について</p> <p>④高血圧について</p> <p>⑤腎臓病について</p>
心身医療科	<p>①うつを知ろう</p> <p>②統合失調症を知ろう</p> <p>③認知症を知ろう</p>
小腸・大腸・肛門科	<p>①便潜血が陽性になったら？</p> <p>②大腸癌治療の最前線</p> <p>③カプセル内視鏡って何？</p> <p>④意外に多い小腸の病気</p>
外科・呼吸器外科	<p>①がん罹患数・死亡数とも第1位の肺がんについて知ろう</p> <p>②肺がパンクする病気、気胸について</p> <p>③縦隔（じゅうかく）腫瘍って聞いたことがありますか？</p> <p>④胃がん</p> <p>⑤そけいヘルニアとは？</p> <p>⑥外科ではなにをしている？</p> <p>⑦腹腔鏡（ふくくうきょう）手術ってなに？</p>



整形外科・脊椎外科	①ロコモに負けず元気・長生き・運動器！ ロコモティブ・シンドロームに注意しましょう！
	②あなたの骨、大丈夫ですか？ 骨粗鬆症と転倒・骨折に注意！
	③腰が曲かって困っていませんか？ それ背骨の変形（後弯）です！
	④あなたのお子さんの背骨は健康ですか？ 側弯症に注意です！
	⑤関節の痛みで困ってませんか？ 変形性膝関節症と変形性股関節症
リハビリテーション科	①リハビリテーション科って何？
	②理学療法って何？
	③作業療法って何？
	④腰痛のいろは
	⑤高齢者の姿勢と腰痛 ～背すじはまっすぐに～
	⑥肩こり解消
	⑦腰の優しいクッションの選び方
	⑧どんなコルセットを選びますか？
	⑨筋力トレーニングとストレッチ ～手術後のリスクを踏まえて～
	⑩安全で負担の少ない介助
	⑪膝の痛みや不安 ～理学療法による治療と予防～
	⑫暮らしやすい住環境整備 ～介護福祉用具と住宅改修～
	⑬高齢者の転倒予防・対応
リハビリテーション科	⑭認知症に対する関わり方 ～危険信号と予防～
	⑮ストレスについて学ぶ ～ストレスの影響と解消法～
	⑯呼吸器疾患とリハビリテーション
リハビリテーション科	⑰身体の運動機能チェック
栄養管理室	①生活習慣病全般の食生活面での予防・治療について
医事課	①賢い医療機関のかかり方（紹介状・選定療養費等）
	②医療費明細表の見方など
患者支援センター	①医療と介護を支える仕組み
	②地域で受けられる介護保険のサービスについて
	③訪問看護とは
集中ケア 認定看護師	①自宅でできる呼吸リハビリテーション
	②痰をうまく出す工夫！ ご家族に協力してもらいながらできること ～呼吸介助手技～
	③お口の中をきれいにしよう！（誤嚥性肺炎を予防しましょう）
	④在宅酸素療法呼中（在宅人口呼吸器中）で困っていることはありませんか？
がん性疼痛看護 認定看護師	①もしも、自分がかんと言われたら・・・ （もし、がんと診断を受けたらどうしたらよいか。治療や診察時の心構えなど、がんになっても自分らしい生活をするためのお話をさせていただきます。）
	②がんの痛みってつらいの？痛み止めって怖いの？ （がん治療に使用される鎮痛剤についてわかりやすく説明させていただきます。）
	③もしも家族ががんになったら・・・ （ご家族ががん治療を行っておられる方、家族ががんになったらどう接したらよいかなどのお話をさせていただきます。）
	④緩和ケアってなんだろう？ （緩和ケアって聞いたことはあるけどよくわからないという方が多くおられます。実際に行われている治療やケア、緩和ケア病棟についてなどを説明させていただきます。）

皮膚・排泄ケア 認定看護師	①こちよい排泄とは？
	②女性のための排泄教室
	③床ずれ予防教室 ～床ずれをつくらないために～
	④正しいおむつの使い方
糖尿病看護 認定看護師	①血糖値が高いとどうなるの？本当は怖い糖尿病
	②今日から使える糖尿病予防のコツとポイント
	③ご存知ですか？糖尿病合併症
	④低血糖って何だろう？
	⑤あなたの足、一緒に見てみませんか？ ～フットケア（糖尿病の足の病気の予防法）について～
	⑥あっ飲み忘れた！こんな時どうする？糖尿病治療薬
	⑦上手にのりぎろう。糖尿病患者さんのシックデイ ～体調が悪い時でもあわてないために～
がん化学療法看護 認定看護師	①2人に1人が罹る「がん」について一緒に考えよう 日本人はどんながんが多いの？どうして「がん」ができるの？
	②がんが原因って何だろう？
	③がん治療の1つ 化学療法「抗がん剤治療」ってどんな治療なの？副作用って何？
摂食・嚥下 認定看護師	①誤嚥性肺炎を予防するには
	②なぜ「誤嚥」するのか？ ～摂食・嚥下のメカニズム～
	③安全に食べるためのポイント ～食事の形態・姿勢・介助方法～
	④高齢者の口腔ケア
在宅看護専門看護師	①医療と介護を支えるしくみ 介護保険ってなに？ ～地域で受けられる介護保険サービスとは～ 訪問看護ってなに？ かかりつけ医を持ちましょう ～医療機関の上手なかかり方～
	②2025年問題って何？
	③自分らしい最期を迎えるために
※会津医療センター出前講座 原則受講者概ね20名以上平日14時～17時開催（申込は開催日の1か月前まで）	
（株）同仁社 福祉用具勉強会	福祉用具の基礎から最新の福祉機器の紹介、使用方法などを分かりやすく説明します。
地域教育 コーディネーター講話	懐かしい歌を歌ったり、健康に関するお話。笑いが絶えない 90分。
警察署	交通安全・防犯教室・振り込め詐欺防止など
消防署	防火防災・緊急時な対応・救命救急（AED）など
社会福祉協議会	認知症サポーター養成講座・健康体操、講話



★ ゲームほか（屋内） ★

項目	内容	備考
輪投げ	点数が表示されているボールに輪を投げ入れて、得点を競います。	貸出可

キンボール	直径122cmのボールを使用して、落とさないように得点を競います。	貸出可
フリーブロー	カーボン製の細長い筒にビニール製の矢を入れて、6～7メートル先の的に向かって吹き、矢が当たった点数を競う誰にでもできる簡単な競技です。	貸出可
フロアカーリング	木製のターゲットを目的にキャスター付きの木製のフロッカーを送球し、得点を競うものです。	貸出可
カーリンコン	カーリングの氷上を床上に、ストーンを表裏、赤と緑、2色の円盤を互い違いに投げ合い、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツです。	貸出可
クロリティー	アメリカの【ホースシュー】と日本の伝統的な輪投げをミックスして作られた最新の輪投げ競技である。	貸出可
スカイクロス	布製のリングをコーンに向けて投げ得点を競う輪投げとゴルフをミックスさせた競技です	貸出可
ガラッキー	起き上がりこぼしのダーマと呼ばれるボールを投げ合っ て行う陣取りゲームです	貸出可
ミニボーリング	小型化されたボウリングの総称です。基本的にはボールでピンを倒し、その数を競います。	貸出可
囲碁ボール	スティックでボールを打ち、碁盤になった人工芝マットに並べて得点を競うゲームである。	貸出可
美空ひばりかるた	昭和の歌姫「美空ひばり」のプロマイドかるた	貸出可
昭和のスターかるた	昭和のスターのプロマイドかるた	貸出可
体操DVD	誰でも知っている音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。	貸出可
けん玉・こま	昔遊びの定番。在庫は20セット。	貸出可
カラオケDVD	映像・歌詞の表示され、本格的なカラオケを楽しむことができます。	貸出可

★ スポーツ関係（屋外） ★

項目	内容	
グランドゴルフ	ボールをクラブで打ち、ホールポストに何回で入るかを競います。	貸出可

★ その他 ★

関係機関	内容
学校見学	小中学校内の見学及び学校給食試食の日程調整
特別養護老人ホーム ラースール坂下	ロビーの一部を開放します。施設見学も兼ねてサロンを開催しませんか？カラオケも楽しめます。

外出活動	他地区のサロンとの交流等にかかる日程調整
------	----------------------

★活動したい内容が決まりましたら、日程調整・チラシ作成などを事務局にて行っておりますので、ご連絡ください。
また、記載のない内容についてもお気軽にお問い合わせください。

会津坂下町社会福祉協議会

☎ 83-1368