

A がんにかかわる緩和ケアに関するテーマ

| NO | テーマ | 対象者 | 担当 | 概要 |
|----|-----------------------------|------|----------------|---|
| 1 | 緩和ケアについて | 一般市民 | 医師 専門・認定看護師 | 緩和ケアとは何か、「緩和ケアってどんなところ」をわかりやすくお話しします。 |
| 2 | がん治療としての緩和医療 | 一般市民 | 医師 | がん治療への取り組み方を緩和医療としてわかりやすくお話しします。 |
| 3 | 緩和ケアにおけるチーム医療とは | 一般市民 | 医師 | 緩和ケアはチーム医療が原点です。詳しくお話しします。 |
| 4 | 疼痛緩和について | 一般市民 | 医師 | がんに伴う様々な苦しみを緩和する手立てと看護の実際をお話しします。 |
| 5 | がん患者における口腔ケア | 一般市民 | 歯科医 歯科衛生士 | 口の中をきれいに整えることが、がんと向き合う力を後押ししということをわかりやすくお話しします。 |
| 6 | がんと食事の関係について | 一般市民 | 管理栄養士 | がん予防のための栄養素や食品についてわかりやすくお話しします。 |
| 7 | がん予防のための栄養素や食品について | 一般市民 | 管理栄養士 | がん予防のため接種すべき食材と過剰摂取を避けるべき食材についてお話しします。 |
| 8 | がんと闘いながら元気に過ごすために必要な栄養素について | 一般市民 | 管理栄養士 | がん患者さんに必要な食事について詳しくお話しします。 |
| 9 | がん患者さんの家族支援 | 一般市民 | 専門・認定看護師 | がん患者さんに対してご家族が、どのように接したらよいかお話しします。 |
| 10 | ACP意思決定支援について | 一般市民 | 専門・認定看護師 | ACP（アドバンス・ケア・プランニング：人生会議）とは？ ご家族で話し合ってお話しします。 |
| 11 | 看取りについて | 一般市民 | 専門・認定看護師 | 在宅での看取りについてお話しします。 |
| 12 | がんの痛みはどうやってとるの？ | 一般市民 | 薬剤師 | がんの痛みと鎮痛薬の最適な使い方をお話しします。 |

B リハビリテーションテーションに関するテーマ

| NO | テーマ | 対象者 | 担当 | 概要 |
|----|-----------------------------|------|-----------------|--|
| 1 | リハビリテーションとは | 一般市民 | 医師 療法士 | 「リハビリテーションって何？」「どんな効果があるの？」など、わかりやすくお話しします。リハビリテーションのために入院するときの心構えもお伝えできます。 |
| 2 | リハビリテーション病棟での入院生活・看護について | 一般市民 | 看護師 | 「回復期リハビリテーション病棟」の特徴と、リハビリテーション看護の専門性・病棟運用についてお話しします。 |
| 3 | 日常生活動作とは | 一般市民 | 作業療法士 | 日常生活動作とはさらに日常生活動作を獲得することの意義と方法についてわかりやすくお話しします。 |
| 4 | 運動すること | 一般市民 | 理学療法士 | 体を動かして運動することの効果、どのような運動が良いか？、何に注意して運動すると良いか？ ということ、科学的にわかりやすくお話しします。 |
| 5 | リハビリテーション患者と口腔ケア | 一般市民 | 歯科医 歯科衛生士 | 「口の中を清潔が、身体の回復に良い？」その理由について、口のケアの基本やその方法を踏まえながらわかりやすくお話しします。 |
| 6 | 上肢の運動麻痺に対するリハビリテーション | 一般市民 | 作業療法士 | 上肢（手や腕）の役割とは何か？ そして、麻痺がある場合の上肢（手や腕）の使い方や、家でもできる電気刺激などをわかりやすくお話しします。 |
| 7 | ロボットを使った歩行リハビリテーション | 一般市民 | 理学療法士 | ロボットを用いたリハビリテーションは効果があるの？こわくないかな？ 当院で使用している歩行練習ロボットを中心に、ロボットを使用するリハビリテーションの実際とその効果について、ご紹介いたします。 |
| 8 | 食べること（嚥下）とリハビリテーション | 一般市民 | 医師、歯科医 言語聴覚士 | 食べること（嚥下）の障害に対する練習方法について、わかりやすくお話しします。おうちでできる練習もご紹介いたします。 |
| 9 | 退院後の生活で気を付けること | 一般市民 | 看護師 | 退院後の生活において気を付けるポイントについてお話しします。 |
| 10 | リハビリテーション病棟の入院から退院までの流れについて | 一般市民 | 看護師 | 入院から退院までの流れや、必要なことについてお話しします。 |
| 11 | 転倒予防について | 一般市民 | 看護師 | 日常生活における転倒予防、転倒時の対応についてお話しします。 |

C NST（管理栄養）に関するテーマ

| NO | テーマ | 対象者 | 担当 | 概要 |
|----|---------------------------------|------|-------|--|
| 1 | 食べること、栄養管理とは | 一般市民 | 医師 | 生きるための栄養と生きる力を支える栄養についてお話しします。 |
| 2 | 感染予防～免疫力を高めて寒い冬を乗り切ろう～ | 一般市民 | 管理栄養士 | 感染予防のための食生活の重要性と冬季の「隠れ脱水」についてお話しします。 |
| 3 | 健康に生きるための栄養 | 一般市民 | 管理栄養士 | 健康効果がある？「まごはやさしい」についてお話しします。 |
| 4 | 元気で健康な食生活を送るために～バランスのとれた食事～ | 一般市民 | 管理栄養士 | バランスのとれた食事とは？食生活上での注意点についてお話しします。 |
| 5 | バランスの良い食事 | 一般市民 | 管理栄養士 | バランスの良い食事とは？日常で生かせる食事の工夫についてお話しします。 |
| 6 | 健康寿命を延ばそう～食生活を見直してバランスの良い食事を！！～ | 一般市民 | 管理栄養士 | 健康寿命と生活習慣の関係、生活習慣病予防のための食事についてお話しします。 |
| 7 | 高齢者の栄養について | 一般市民 | 管理栄養士 | 高齢期に必要な食事のポイントとご長寿長野県での食生活の特徴についてお話しします。 |
| 8 | 高齢者にやさしい食事 | 一般市民 | 管理栄養士 | 高齢期に訪れる体の変化とそれに合わせた食事のとり方についてお話しします。 |
| 9 | 減塩の食事で健康に | 一般市民 | 管理栄養士 | 塩分摂取量と平均寿命、食生活で生かせる減塩のポイントについてお話しします。 |
| 10 | 栄養について | 一般市民 | 看護師 | 身体に必要な栄養とは、好ましいダイエットとは、わかりやすくお話しします。 |
| 11 | フレイル予防（栄養と運動） | 一般市民 | 看護師 | 最近聞かれる「フレイル」について 予防のなかでも栄養と運動についてお話しします。 |
| 12 | 胃ろうについて | 一般市民 | 看護師 | 胃ろう、経管栄養についてお話しします。 |

D 社会サービスに関するテーマ

| NO | テーマ | 対象者 | 担当 | 概要 |
|----|-------------------------|------|------------------------|--|
| 1 | 地域包括ケアシステムのなかのリハビリテーション | 一般市民 | 医師 理学療法士 | 「地域の皆様に必要とされるリハビリテーションシステム構築を目指して」わかりやすくお話しします。 |
| 2 | リハビリテーションに係る介護保険制度について | 一般市民 | 医療ソーシャルワーカー ケアマネジャー | 介護保険についてご紹介し、リハビリテーション入院後の生活のイメージづくりに役立つ内容をわかりやすくお話しします。 |
| 3 | 緩和ケア療養に係る介護保険制度について | 一般市民 | 医療ソーシャルワーカー ケアマネジャー | 介護保険についてご紹介し緩和医療に関する在宅での制度活用をわかりやすくお話しします。 |
| 4 | 知ってほしい医療保険制度 | 一般市民 | 医療ソーシャルワーカー ケアマネジャー | 医療保険制度（高齢者医療制度、高額医療費など）についてわかりやすくお話しします。 |
| 5 | 高齢者の福祉制度について | 一般市民 | 医療ソーシャルワーカー ケアマネジャー | 高齢者の福祉の制度についてわかりやすくお話しします。 |

E 感染に関するテーマ

| NO | テーマ | 対象者 | 担当 | 概要 |
|----|---------------|------|-----|---------------------------------------|
| 1 | インフルエンザ予防について | 一般市民 | 看護師 | インフルエンザの予防と対策についてわかりやすくお話しします。 |
| 2 | 家庭でできる感染防止 | 一般市民 | 看護師 | 一般家庭でできる基礎的な感染の予防と対策についてわかりやすくお話しします。 |
| 3 | 食中毒対策 | 一般市民 | 看護師 | 知っておきたい食中毒について対処方法までわかりやすくお話しします。 |

F 褥瘡（床ずれ）に関するテーマ

| NO | テーマ | 対象者 | 担当 | 概要 |
|----|---------------|------|-----------|----------------------------|
| 1 | 褥瘡（床ずれ）ケアについて | 一般市民 | 医師 看護師 | 褥瘡（床ずれ）の発生メカニズムについてお話しします。 |
| 2 | 創傷について | 一般市民 | 医師 看護師 | 治療過程と応急処置についてお話しします。 |

G 日常的な病気に関するテーマ

| NO | テーマ | 対象者 | 担当 | 概要 |
|----|---------------|------|--------------|-------------------------------------|
| 1 | 腰痛症のリハビリテーション | 一般市民 | リハビリテーション科医師 | 「腰痛症の原因疾患と治療」についてわかりやすくお話しします。 |
| 2 | 膝痛症のリハビリテーション | 一般市民 | リハビリテーション科医師 | 「膝痛症の原因疾患と治療」についてわかりやすくお話しします。 |
| 3 | 脳卒中について | 一般市民 | 医師 | 脳卒中の症状、原因疾患、診断、治療についてお話しします。 |
| 4 | 認知症について | 一般市民 | 医師 | 認知症の症状、診断、治療についてわかりやすくお話しします。 |
| 5 | 脳卒中の予防について | 一般市民 | 認定看護師 | 家庭や外出先などでの、脳卒中の予防、発症時の対応についてお話しします。 |

H お薬に関するテーマ

| NO | テーマ | 対象者 | 担当 | 概要 |
|----|----------------------|------|-----|-------------------------------|
| 1 | 薬剤師に聞いてみよう お薬の上手な使い方 | 一般市民 | 薬剤師 | 効果的で安全なお薬の使い方のお話しをします。 |
| 2 | お薬による糖尿病とのつきあい方 | 一般市民 | 薬剤師 | 糖尿病につかうお薬についてお話しします。 |
| 3 | 知っておきたい感染症・ワクチン | 一般市民 | 薬剤師 | コロナ感染症に対する治療薬、ワクチンについてお話しします。 |
| 4 | 腰痛とお薬 | 一般市民 | 薬剤師 | 腰痛につかう湿布薬や漢方薬についてお話しします。 |

I 日常的な介護に関するテーマ

| NO | テーマ | 対象者 | 担当 | 概要 |
|----|--------------------|------|----------------|---|
| 1 | 腰痛にならない障害者の介助方法 | 一般市民 | 作業療法士 介護福祉士 | ヘルパー・ケアマネジャー、さらには在宅で介護をしてくれる方々が身体的負担にならないような身の回りの介助方法をわかりやすくお話しします。 |
| 2 | 転倒予防 | 一般市民 | 理学療法士 介護福祉士 | 日常生活で行う転倒予防について体操もしながらわかりやすくお話しします。 |
| 3 | 車いすシーティング | 一般市民 | 作業療法士 | 車いすをその方の身体にフィットさせることが身体の健康を維持するために重要なことだということをわかりやすくお話しします。 |
| 4 | 健康寿命向上のための私の生活習慣 | 一般市民 | 看護師 | 自己の健康管理について、健康診断・二次健診・継続受診の大切さをご紹介させていただきながらわかりやすくお話しします。 |
| 5 | 退院後の在宅生活で気をつける | 一般市民 | 看護師 | 在宅生活における継続したリハビリテーションや生活上の注意点をわかりやすくお話しします。 |
| 6 | 胃ろうって何かな？ | 一般市民 | 看護師 | 「胃ろうって何？」基本についてわかりやすくお話しします。 |
| 7 | 介護負担を減らす排泄用品 | 一般市民 | 介護福祉士 | 介護用品も心身の負担も減らす、排泄用品についてお話しします。 |
| 8 | 知っておきたい排泄用品・おむつの種類 | 一般市民 | 介護福祉士 | いずれは自分や家族が必要になった時のためにわかりやすくお話しします。 |
| 9 | ころばぬ先の在宅環境整備と運動習慣 | 一般市民 | 介護福祉士 | ちょっとした工夫で「つまずく」「すべる」を予防し、安全に過ごすコツをお伝えします。 |
| 10 | 60歳・70歳からの自宅でする筋トレ | 一般市民 | 介護福祉士 | 生活のスキマ時間にできる筋トレ、ストレッチ、安全に過ごすコツをお伝えします。 |
| 11 | 腰を痛めない介護技術 | 一般市民 | 介護福祉士 | 腰痛にならないボディメカニクスを活用した介護方法を紹介します。 |
| 12 | 尿漏れ予防体操 | 一般市民 | 介護福祉士 | 尿漏れを予防する、骨盤の筋肉トレーニングの方法をお伝えします。 |
| 13 | 毎日家でできる 元氣イキキ体操 | 一般市民 | 介護福祉士 | 椅子に座ってできる体操や、筋肉トレーニング、ストレッチ方法をお伝えします。 |
| 14 | ボディメカニクスを活用した介護技術 | 一般市民 | 介護福祉士 | 家庭でする、ボディメカニクスを活用した、安全安楽な介護技術をお話しします。 |
| 15 | 認知症にならない日々の習慣 | 一般市民 | 介護福祉士 | 今日からできる日々の習慣・運動についてお話しします。 |

J 口腔ケアに関するテーマ

| NO | テーマ | 対象者 | 担当 | 概要 |
|----|------------|------|------|--|
| 1 | 口の病気について | 一般市民 | 歯科医師 | 知っておきたいお口の病気についてわかりやすくお話しします。 |
| 2 | 口の中の健康について | 一般市民 | 歯科医師 | お口の環境を整えることが健康の維持・増進に不可欠であるということをわかりやすくお話しします。 |

K 病院での仕事に関するテーマ

| NO | テーマ | 対象者 | 担当 | 概要 |
|----|--------------------|------|-------------------------|---|
| 1 | 医療ソーシャルワーカーの仕事とは？ | 一般市民 | 医療ソーシャルワーカー | 当院のMSW：医療ソーシャルワーカー（医療福祉相談室）の業務のご紹介を通じて、入院までの流れ、入院から退院に向けた支援をわかりやすくお話しします。 |
| 2 | ケアマネジャーの仕事とは？ | 一般市民 | ケアマネジャー | ケアマネジャーの仕事を紹介し、上手な活用方法などをわかりやすくお話しします。 |
| 3 | リハビリテーション専門職の仕事とは？ | 一般市民 | 理学療法士 作業療法士 言語聴覚士 | リハビリテーションに従事する専門職が、どのように患者さん・医師・看護師等とかがかかわっているかを紹介します。 |

L 認知症に関するテーマ

| NO | テーマ | 対象者 | 担当 | 概要 |
|----|---------------------|------|----------------|--|
| 1 | 認知症について | 一般市民 | 認知症看護 認定看護師 | 予防や認知症の方への関わり方についてお話しします |
| 2 | 認知症にならない日々の習慣 | 一般市民 | 介護福祉士 | 今日からできる日々の習慣・運動についてお話しします。 |
| 3 | 認知症・要介護にならない脳トレーニング | 一般市民 | 作業療法士 | 簡単な脳トレーニングを用いての頭の体操を一緒にいかがですか？ 脳と考える力についてよく知る専門家が楽しい体操をご紹介します。ぜひご体験ください。 |

M 在宅支援に関わるテーマ

| NO | テーマ | 対象者 | 担当 | 概要 |
|----|-------------------|------|--------------|---|
| 1 | 病気や障害があっても家で生活する | 一般市民 | 看護師 理学療法士 | 病気や障害があっても家で生活するためのサポートとその実際について訪問看護と訪問リハビリテーションの立場からお伝えします |
| 2 | 在宅でのリハビリテーション | 一般市民 | 理学療法士 | 家でできるリハビリテーションと、リハビリテーション専門職の関わり方についてお話しします |
| 3 | 訪問リハビリテーションの効果と適応 | 一般市民 | 理学療法士 | 訪問リハビリテーションを利用することによる効果と適応範囲についてお話しします |