

福祉・介護 出前講座 一覧表

健康

Menu1

認知症

認知症は誰でもなる可能性がある脳の病気です。認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を支える手だてを知っていれば、尊厳のある暮らしを守ることができます。

健康

Menu2

うつ病予防

心疾患のひとつであるうつ病は、ストレスと大きな関係があるため、それぞれをよく知ることが予防の第一歩になります。ストレスとうつ病について学び、健康づくりに役立ててみませんか？

健康

Menu3

薬と健康の管理

薬剤師（外部講師）が、正しい薬の飲み方や管理方法について、「お薬手帳」を活用しながら分かりやすく説明いたします。薬についての正しい知識を身につけましょう。

体験

Menu4

高齢者疑似体験

高齢者疑似装具をつけて、実際に高齢者の身体機能の低下を体験することで、高齢者の心理状態を推測し、どのようなサポートが適切なのか等のノウハウを見つけるきっかけとなります。

体験

Menu5

車いす体験

車いすの機能性や正しい使い方を知ったうえで、実際に使ってみることにより、バリアフリーの必要性を理解するとともに、介助する側・される側の関わりについても考えることができます。

予防

Menu6

レクリエーション

脳の活性化や、寝たきりを予防するようなレクリエーションを一緒にやってみませんか？誰でも簡単にできるようなレクリエーションなので、楽しみながら健康について考えてみましょう。

予防

Menu7

転倒予防

高齢者で介護が必要となる原因のひとつは、転倒・転落による骨折です。高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康な生活が送れるよう、転倒予防について考えてみましょう。

学習

Menu8

福祉・介護制度

福祉サービスや介護保険制度について難しいと思ったことはありませんか？困りごとの相談からサービス利用に至るまでの流れを、事例を踏まえながら分かりやすく説明いたします。

学習

Menu9

高齢者の生き方

老いについて突き詰めて考えていけば、様々な不安が解消され、これからの人生をどのように生きていくのが良いのかも見えてきます。一緒に高齢者の生き方について考えてみませんか？

学習

Menu10

終活を考える

自分がどんな最期を迎えたいか、残された人たちにどうして欲しいかを考えることが、自分の人生について考えることに繋がります。充実した人生にするために、終活に取り組んでみましょう。

学習

Menu11

災害支援

実際に災害が起きた時に、自分たちに何ができるのかを考え、いざという時の備えをしておきましょう。また、災害支援を経験された方の話から災害について考えてみましょう。