社会医療法人 寿楽会
大野記念病院

学校・企業・地域団体のみなさまへ

## 大野記念病院

# 出前講座
# のご案内

大野記念病院では、
地域の皆さまとの交流を深め、
健康づくりをサポートするため、
当院医師などの専門職による
「出前講座」を実施しています。
健康や医療に関するお話や健康測定など、
ご自身の体の状態を知る機会として
活用いただけます。

# 出前講座とは?

医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・
リハビリ療法士などの専門職が、
地域や職場へお伺いし、健康や医療について
分かりやすくお話する講座です。
皆さまとの交流を通じて、健康増進の理解を
深めていただくことを目的としています。
講座内容は**出前講座メニュー**からお選びいただけます。

## 出前講座 3つの特徴

### 1.専門職が対応

専門職が直接訪問し、
現場の知識をもとに安心して
学べる講座をお届けします。

### 2.わかりやすい内容

健康や医療の知識を
日常生活に活かせるよう、
わかりやすくお伝えします。

### 3.健康測定実施

ご希望に応じて、
講座の前後に健康測定も
実施いたします。

## 開催に関するご案内

日時やお時間についてご不明点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。
会場については、主催者様にてご用意をお願いします。

### 日時

平日 9:00～17:00
(講座時間は1時間～
1時間30分程度)

### 費用

無料

### 対象

地域団体・企業・
学校など
(原則:15名以上)

### 会場

ご用意を
お願いします

# 出前講座メニュー

## 健康づくり・運動

**A-1** 痛みとリハビリテーション 45分～
～頸・肩・腰・股・膝・足の関節痛～
※講座開催時は、どれか一部位になります

**A-2** 転倒予防 45分～
～ロコモティブシンドローム・フレイルについて～

## お薬・治療

**C-1** 腎臓とお薬について 50～60分
～大切な腎臓を薬から守るポイント～

**C-2** 意外と知らない!?
薬の正しい知識 50～60分
～知っておきたい薬との上手な付き合い方～

## 救急・防災・感染予防

**E-1** できる救命処置 （最大24名まで） 60分
～あなたの対応が命を救う～

**E-2** できる防災対策 30分
～あなたとあなたの大切な人を守るための備え～

**E-3** 災害対策 45分
～備えよう南海トラフ地震　自助・共助・公助～

**E-4** 食中毒・季節性感染症予防 30～45分
～マスクや手洗いのタイミング～

## 医療・介護制度

**F-1** 医療制度・介護保険 45分
～しくみについて～

## 栄養・食事

**B-1** 生活習慣病と食事 40分
～食事見直してみませんか？～

**B-2** あなたは「フレイル」に 40分
なっていませんか？（70歳以上の方対象）
～フレイルってなに？転ばぬ先の栄養療法～

**B-3** 脱水症予防における水分補給 30分
～水分喪失は汗だけじゃない。
この行動で起きている～

## 検査・病気の知識

**D-1** ご存じですか？MRI 20分

**D-2** あなたの血管年齢は？ 15～20分
～ABIについて～

**D-3** 甲状腺（首）のはれ・しこり・ 30分
こぶ・かたまりを見つけたら
～診断と治療～

**D-4** 糖尿病予備軍について 45分
～糖尿病の基礎知識と最近流行りの
マンジャロについて～

**D-5** 骨折する前に知ってほしい 20～30分
骨粗鬆症の話
～健康寿命を延ばすために～

メニューの内容について
ご不明点があれば、
お気軽にお問い合わせください！

看護部
川上師長

# お申し込みの流れ

原則、実施の２カ月前までにお申し込みください。

01

**問い合わせ**　お電話・メールにてお問い合わせ下さい。

02

**申込書記入**　申込書をダウンロードし、開催希望日時や会場など必要事項をご記入いただき、メールまたはFAXにてご依頼ください。

03

**打ち合わせ**　ご希望の内容・日時・会場などを確認し、日程や講座内容の詳細を調整します。

04

**講座実施**　当日、当院の講師が会場へお伺いし、講座と健康測定を行います。

## お申し込みにあたってのお願い

- 遠方の場合はお断りすることがあります。あらかじめご了承ください。
- 業務の都合により、やむを得ずご希望の講座を実施できない場合もありますのでご了承ください。
- 出前講座メニュー以外の内容をご希望の場合は、ご相談ください。

※政治・宗教・営利目的の活動など、講座の趣旨に合わない場合はお受けできません。

### 申込書ダウンロード

下記ダウンロードして
ご使用ください。

【Word】　【PDF】

### お問い合わせ


患者総合支援センター

TEL.06-6531-0819　FAX.06-6531-5396

電話受付時間　平日 9:00-19:30 ／土曜 9:00-13:00

o-kikakukouhouka@ohno.or.jp

社会医療法人 寿楽会

大野記念病院

〒550-0015 大阪市西区南堀江1-26-10


ホームページ

### 公式ＳＮＳ

最新情報を配信中！
フォロー・いいねを
お願いします！

Instagram　Facebook