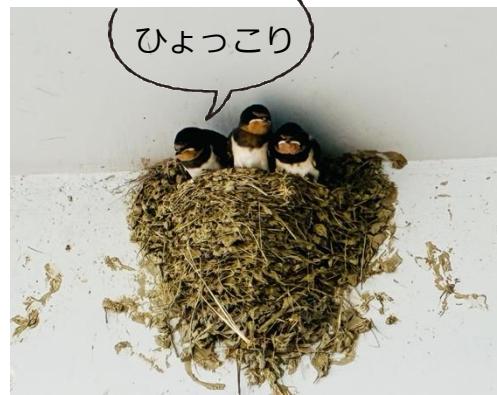


# 病院の玄関に小さな命の営み 『ツバメの巣』ができました。



このたび、当院の玄関先にツバメが巣を作り、かわいらしい姿を見せてくれています。春から初夏にかけて日本に渡ってくるツバメは、子育ての場として人の出入りが多く安全な場所を選ぶことが多く、今回は、当院の軒先を選んでくれたようです。

朝早くから親鳥が忙しそうに飛び回り、餌を運ぶ姿に、出勤前の職員から「ほほえましい」「元気をもらえる」との声が聞かれました。その後、無事に巣立って親心ながらホッとしています。元気にまた戻ってきてくれることを願っています。



## 短冊に願いを綴る



7月7日の七夕にあわせて、当院では、入院中の患者さんや外来の患者さんに短冊を書いていただく『七夕短冊企画』を実施しました。普段、なかなか口に出せない想いや夢などを色とりどりの短冊に綴っていました。5階病棟と正面玄関に配置した笹に飾られた色とりどりの短冊は、来院される方々の目を楽しませてくれます。さて、短冊に書かれている願いとは・・・「100歳まで長生きしたい。」「温泉に行きたい。」

「家族みんな健康で過ごせますように。」と願いは人それぞれ。中には「来年の誕生日にはプレゼントが二つもらえますように。」と思わず笑ってしまう可愛らしいお願いごとも。皆さんはどんな願いを短冊に込めますか？



でまえこうざ

# 出前講座

## 特集

病院から地域へ。  
『世代を越えて、地域で学ぶ。』  
学びのお手伝い。



今月は、『出前講座』特集です。  
“人生100年時代”といわれる今、私たちにできること。  
それぞれの専門性を活かし、稲沢市民病院の職員が、  
地域のコミュニティに伺い、健康などに関するお話をします。

## Q.01

### 出前講座の目的は？

地域のサロンや学校などに当院の専門性の高い職員が伺い、地域の皆さまと交流しながら、病気を予防するためにはどうしたらいいか？など、**健康に関する正しい知識をお伝えすることを目的としています。**

## Q.02

### どんな講座があるの？

現在実施中の主な講座を中央に掲載しています。講座の内容は、イベントなどを通じて市民の皆さまのニーズをリサーチして構成しています。**生活習慣病や認知症関連、がん、感染予防、人生会議(ACP)**など市民の皆さまの人生に少しでもお役に立てるような内容を目指しています。

## Q.03

### 誰が講師をするの？

専門的な知識を持った**看護師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、医師**が中心になり、それぞれの専門分野の講座を担当します。

気づけば変わる！？  
食べ方のコツをお伝えします。

#### 管理栄養士

私たちの“からだ”は“食べたもの”からできています。食べることを大切に自身の“からだ”を守って生きていただけるようなきっかけを作りたいですね。



気になるがんの最新情報から人生会議までを担当します。

#### がん化学療法 看護認定看護師

がんの予防から治療など分かりやすく伝えていきます。クイズなども交えながら、一緒に考えたり、学んでいけたら幸いです。



でまえこうざ

# 出前講座 って何!?



## Contents

出前講座は、**9領域**で構成され、**全20項目**の講座をご用意しています。

### ① 生活習慣病

糖尿病予防、骨粗鬆症予防について食事を中心にお伝えします。

### ② 摂食・嚥下・口腔ケア

いくつになっても口から美味しく食べられるように今からはじめるケア

### ③ がん

がんの予防から治療まで最先端の知識をお伝えします。

### ④ 認知症

認知症の予防から認知症とは？などお伝えします。

### ⑤ スキンケア

人体で最大の臓器である皮膚。お肌のケアについて

### ⑥ 心肺蘇生法

目の前に心臓が止まっている人がいたら？『心肺蘇生法』を学びます。

### ⑦ 感染予防

感染予防で重要なことは？基本のキホンについてお伝えします。

### ⑧ 健康体操

腰痛予防から認知症予防までご自宅でできる体操をお伝えします。

### ⑨ 人生会議 ACP

あなたの人生で大切にしている価値観と一緒に話し合います。



## 出前講座の詳しい内容

【講座申し込み・問い合わせ】

稲沢市民病院管理課

☎ **0587-32-2111**

にご連絡ください。

ホームページをご覧ください。



## Q.04

### 人気の講座は何ですか？

**生活習慣病や認知症**に関する講座が人気があります。高齢化社会の中「健康で長生きをしたい。」と願う市民の方が多いのもうなづけます。最近では、学校から心肺蘇生法の講座依頼が増えています。今年から、幅広い年齢層の方にも聞いてほしいとの思いから**“小学生からはじまる骨粗鬆症予防”が新しい講座**として登場しました。骨粗鬆症予防は、子供の頃から必要になります。お母さん世代にぜひ、聞いてほしい講座の一つです。



#### 今からでも間に合う体作り

(あなたは筋肉を作るものを食べている?)

「もう歳だから肉は孫にあげよう！」は間違ってる！？生活習慣病の講義では、1日に必要なたんぱく質は、子供と高齢者で異なるのでしょうか？とクイズをしたり、参加者が、カードを使ってタンパク質を今日の食事摂取でどのくらい摂取したかをふりかえっていきます。



#### 人生会議 ACP

人生会議(ACP)とは、もしもの時に備えてあなた自身が希望する医療やケアについてあなたの信頼する家族や医療者と一緒に、どこでどのような医療ケアを望むのか、最期の過ごし方を話し合っ共有することをいいます。『これからゲーム』では、カードを通じてもしものときに備えて、日頃から大切にしている価値観などを話します。



#### わかっているけど始められない！私にもできる予防体操。

健康寿命とは何でしょう？健康寿命を延ばすために大切なこととは？食事、運動などが重要と言われていますが、運動も何からどう始めていいのかわからない！そんなあなたでもご自宅で簡単に始められる運動をお伝えします。

## Q.05

### 今後、新しい講義はありますか？

*New*

私が担当します。



がん性疼痛看護認定看護師の資格の他に国際アロマ資格などアロマに関する幅広い資格を保有しています。

8月に『新講座』開設予定！

癒しだけじゃない！？  
アロマセラピーの世界

10人10色の“かおり”の世界のお話。

あなたに合ったお好みのかおりを探してみませんか？かおりに興味がある方は、お気軽にお申し込みください。

日々の生活にかおりの彩りを添えてみませんか？

