

令和7年度

## 東和・登米地域包括支援センター 出前講座メニュー

	テーマ	内容	時間
1	<b>介護保険・介護サービスについて</b>	介護保険制度・利用できるサービス等	30~60分
2	<b>介護予防について</b>	転倒予防・心の健康の大切さ・上手なサービスの使い方（息抜き）等	30~60分
3	<b>体調管理について</b>	脱水・ヒートショック等	30~60分
4	<b>健康の入口はお口から</b>	誤嚥性肺炎の予防・認知症等	30~60分
5	<b>感染症について</b>	インフルエンザ・コロナ ・ノロウイルス等	30~60分
6	<b>元気で長生きするために</b>	生活習慣を振り返る・今あなたは元気？・観察のポイント等	30~60分
7	<b>福祉用具について</b>	杖・歩行器・ベッド等の選び方	30~60分
8	<b>排泄について</b>	尿取りパット・オムツ等	30~60分
9	<b>上手なお医者さんへのかかりかた</b>	お薬手帳の使い方等	30~60分
10	<b>認知症サポーター養成講座</b>	認知症はどんな病気なのか正しく理解し、認知症の方や家族を見守る「応援者」を養成する講座（寸劇あり）	90分
11	<b>認知症について</b>	認知症の種類・対応の仕方等	30~40分
12	<b>オレオレ詐欺について</b>	悪質商法等（歌あり）	30~60分
13	<b>権利擁護について</b>	高齢者虐待・成年後見制度・消費者問題等	30~60分
14	<b>延命治療について</b>	今、家族に伝えたいこと	30~60分
15	<b>エンディングノートについて</b>	今、できること	30~60分
16	<b>介護予防体操</b>	とめ元気ぱらす体操・体力測定等 ※2か月前に予約願います。	60~90分

①講座メニュー以外でも希望講座や時間がありましたらお気軽にご相談ください  
②申し込み：なるべく1ヶ月前までに下記問合せ先に申込書・電話・FAXの

いずれかでお申込みください（講師料は無料です）

③問合せ先：登米市東和・登米地域包括支援センター

TEL 0220-53-4811（東和総合支所内）

TEL 0220-52-5090（登米総合支所内）

