

だてな暮らし出 前 講座

地域包括ケアを支える伊達ネットワーク委員会では、地域の皆様のご要望に応じて、医療・福祉などの専門職が、各種講座の出前を行います。

伊達市、桑折町、国見町、川俣町にお住まいの方で5名以上の参加者があれば実施いたします。

土・日や夜の時間帯でもご相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

(令和6年4月)

No	出前メニュー（講座名）	所要時間
1	最後まで自分らしく生活するために、家族で話し合っておくポイント！	40分
	自分の意志が上手く決められなくなった時は、誰に何を判断し、決めてもらえばいいのか、家族や親族で話し合っておくポイントを説明。ワークシートを活用し、実際に考えてみましょう。	
2	認知症って予防できるの？	40分
	認知症は本当に予防できるのか？認知症になった人は、予防が足りていなかったのか？認知症についての理解を深め、本当の意味での予防に努められるようにしましょう。また、認知症について不安になった時の相談先などもお伝えします。	
3	地域の支えあいが人生を豊かにする	40分
	病気や障害を持って、住み慣れた地域で生活するために、日頃から家族、親族、ご近所の方とどのような関係性でいけばいいのか。すぐに出来なくても「仕合せ」な一日一日を重ね、こころのバリアフリー社会を作るためのポイントをお話しいたします。	
4	薬とサプリメント一緒に飲んでも大丈夫？	40分
	日頃飲んでいる健康食品、サプリメントの飲み合わせが本当にいいのか。飲んでいる健康食品、サプリメントの効果があるのか。薬剤師が分かりやすく説明します。	
5	病気になれば薬を飲む？その考え間違っていないですか？	40分
	発熱、頭痛、胃の調子が悪いなど、何か症状があるとすぐに薬を飲んでしまいませんか？飲み方や薬の飲み合わせが悪いことも・・・お薬の基本を薬剤師が説明します。	
6	認知症の薬って効果があるの？正しい知識を学ぼう！	40分
	認知症に効果がある薬があるのか？正しい知識を学び、認知症についての理解を深めてみませんか？	
7	生活習慣病の予防と治療	40分
	高血圧症、高脂血症、動脈硬化など病気の予防をすることが認知症の予防にもつながります。それでは、予防するには何をしたらいいのか。もし、病気になったら、どのような治療があるのか。病気になる危険性を減らすために今できること。	
8	年齢とともに睡眠が変化する？	40分
	皆さんは夜きちんと眠れていますか？夜何度も起きてしまう、眠れないなど、本当に眠れていないのか、それとも生活習慣の中で早く目覚めてしまっているのか。睡眠について理解を深め、自分の生活リズムを見直してみましょう。	



＜申し込み方法＞

○下記の申し込み先へ、開催の2カ月前までに FAX またはお電話でお申し込みください。（下記申込書をご利用ください）

※希望日時により講師がお伺いできない場合がありますので予めご了承下さい。

○講師派遣料は無料ですが、会場の使用料などが発生する場合は申し込み者のご負担となります。

○訪問例 ： 老人会・サロン・団体・婦人会・事業所・企業で行う研修等

担当圏域	申し込み先	電話（ファックス）
伊 達 市	伊達市役所 高齢福祉課 地域包括ケア推進係	575-1125（576-7199）
伊達地域	・伊達地域包括支援センター	551-2144（551-2366）
保原地域	・保原地域包括支援センター	574-4774（574-4811）
梁川地域	・梁川地域包括支援センター	572-4872（577-6115）
霊山地域	・霊山・月舘地域包括支援センター	586-1323（586-3713）
月舘地域	・上記センター【月舘出張窓口】月・水・金のみ	573-3113（573-6628）
国 見 町	国見町役場 福祉課 長寿介護係	585-2125（585-2181）
	・国見町地域包括支援センター	585-2702（585-2708）
桑 折 町	桑折町役場 健康福祉課	582-1133（582-1028）
	・桑折町地域包括支援センター	582-1188（581-0256）
川 俣 町	川俣町役場 保健福祉課 地域福祉係	566-2111（566-2438）
	・川俣町地域包括支援センター	538-2600（538-2601）

申込書（上記申込先に FAX または電話でお申し込みください）

団 体 名	
代 表 者	
連絡先（電話）	
希望講座名	
実施希望日	
実施希望時間	
参加人数	
実施会場	