

メニュー 出前講座

リハビリの分野

- 腰痛予防体操
- 簡単にできる筋力アップトレーニング
- 寝返り、起き上がり、立ち上がり
- 転倒予防について
- 肩こりとその予防について
- 正しい杖の使い方
- 関節が固まらないようにするには
- 家庭で簡単にできるストレッチ
- 脳卒中のリハビリテーション
- 片手で出来るリハビリ（自助具の紹介）
- 家庭でできる楽しい健康体操
- 五十肩のリハビリテーション
- 飲み込み障害について
- 家庭で出来るマッサージ

みんなで楽しく
身体を動かしましょう!



介護保険の分野

- 住宅改修について
- 福祉用具について
- 知ってるようで知らないホームヘルパー



知って得する
介護保険

介護技術の分野

- 排泄、尿失禁の介護
- 身体の清潔
- 衣服の着脱の介護
- 歩行介助について
- 車いすの操作の仕方、介助の仕方

今日からあなたも
介護の達人



医療の分野

- くすりと健康食品の違いは?
- 老化を防ぐ食事について
- 老化予防について
- 緊急時の対応
- 褥瘡（床ずれ）について



気軽に聞ける
医療のはなし

※これ以外のテーマでもお話しできますので、お気軽にご相談ください。