

# 医療法人財団愛泉会 健康講座テーマ（一例）

愛知国際病院（経営戦略室 担当：水野、諸石） 0561-73-7721

わたしたちは地域の方々の「自宅で暮らし続けたい」想いを大切に、  
みなさまの健康を支えるために無料で出張講座を開催しています  
医師や看護師、リハビリスタッフ、管理栄養士らと一緒に健康や生活について考えてみませんか

番号	分野	テーマ	講演内容
1	未来への備え	元気だから考えよう！ もしものこと	厚生労働省が取り組む「人生会議（ACP）」をご存知ですか？看護師と一緒に自分の望む未来を考えてみましょう
2	介護予防	大注目！ 「フレイル」を予防しよう	「フレイル」を知って健康寿命を延ばそう。毎日の生活の中で少し意識を変えるだけで介護予防を始めませんか。
3	介護	地域で支える 「おうちの介護」	自宅介護のちょっとしたポイントや、ご家族の休息の取り方、相談先などを、よくあるケースとともに紹介します。
4	認知症	身近な人が 「認知症」と言われたら	認知症の方に接するご家族や地域の方向けの講座です。接し方のコツや他の病気との関連性について学んでみませんか。
5	医療	上手なお医者さんのかかり方	かかりつけ医や紹介状のこと、在宅医療への移行や納得できる医療ケアを受けるコツを学んでみませんか
6	医療	身近なセルフケアと 在宅医療を知ろう	自宅で行うセルフケアや「往診」と「訪問診療」の違いを知って、ご自身やご家族のこれからの備えましょう。
7	薬 サプリメント	身近で大切な お薬との付き合い方	市販薬と処方薬の違いや、サプリメントとの危険な組み合わせなどについて知って、健康管理に役立てましょう。
8	感染対策	気になる家庭での感染対策	感染症（コロナ、ノロウイルス、インフルエンザなど）に対する家庭での対策を、専門家が分かりやすく解説。
9	栄養	食べたもので体は作られる！ 難しくない栄養のお話	バランスよく全ての栄養素を摂るのは難しいものです。特に大切なポイントの取り入れやすい方法をお伝えします。
10	運動	シニアにおすすめ 自宅トレーニング	無理なく体を動かす習慣を！シニア世代におすすめの自宅でできるトレーニングを実践しましょう。

- ・ 60分～120分程度（休憩含む）を、参加人数は10～30人程度を想定しています。
- ・ 上記テーマは一例です。そのほかにも生活習慣病やホスピスについてなど、ご要望におこたえします。

## 【医療】

愛知国際病院  
外来・リハビリ・入院  
訪問診療・ホスピス



医療法人財団  
愛泉会

## 【介護】

老人保健施設愛泉館

入所・ショートステイ・デイケア・訪問リハビリ

住宅型有料老人ホーム カナン

入所・デーサービス

## 【相談】

愛知国際病院 地域連携室  
日進市東部地域包括支援センター  
指定居宅介護支援事業所 愛泉館



ホームページで詳しく：

<https://aisen-kai.jp/houjin/>