

〈講師派遣用〉健康講座メニューのお知らせ

2019年度版
市民健康開発センターハーティ21

地域の皆様向けに無料での講師派遣を行なっています。地域等で健康に関する集まりを考えている皆様、是非ご利用ください。

No	講師 職種	テーマ	内容
1	健康運動指導士・健康運動実践指導者	肥満とその予防改善の運動について	疾患の概要、効果的な有酸素運動を中心とした運動の取り組み方
2		腰痛とその予防改善の運動について	疾患の概要・日常生活での注意点、予防改善を目的とした筋力体操及び柔軟体操の取り組み方
3		膝痛とその予防改善の運動について	疾患の概要、予防改善を目的とした筋力体操及び柔軟体操の取り組み方
4		高血圧とその予防改善の運動について	疾患の概要、安全を配慮した運動の取り組み方
5		肩こりとその予防改善の運動について	疾患の概要、予防改善を目的とした筋力体操及び柔軟体操の取り組み方
6		骨粗しょう症とその予防改善の運動について	疾患の概要、予防改善にどのような運動がよいか
7		ロコモティブシンドロームの概要とその予防の運動について	ロコモティブシンドロームとは何か？ 脚筋力、バランス能力の向上・転倒予防など
8		サルコペニアの概要とその予防の運動について	サルコペニアとは何か？ 予防改善を目的とした筋力体操を中心とした運動の取り組み方
9		認知症予防のための運動について	認知機能について 予防を目的とした頭と体を使う運動
10		ストレッチ体操について	ストレッチ体操の取り組み方 ストレッチ体操で得られる効果
11		筋力トレーニングについて	効果的なトレーニングの取り組み方 トレーニングの種類と効果の説明
12		運動前のメディカルチェックの必要性について	運動の効果とその危険性 健康診断の重要性、どんな検査が必要か
13		健康のための1歩を踏み出そう	メタボ・生活習慣改善 「プラス10分」アクティブガイドより
14	診療放射線技師	人と暮らしと放射線	—
15	診療放射線技師	これからの胃がん検診	—

No	講師 職種	テーマ	内容
16	保健師	認知症について	予防や認知症の人との関わり方
17		血糖値を上げない食事	血糖値や糖尿病とは？血糖値を上げない食事についてお話しします。
18		血糖値と運動の関係	血糖値や糖尿病とは？血糖値を下げるために効果的な運動についてお話しします。
19	管理栄養士	がんを予防する食事	2人に1人が罹ると言われるがんは予防できる疾病です。予防法について、がん研究振興財団が発表している「がんを防ぐための新12か条」を基に食事面から解説します。
20		高血圧を予防する食事	高血圧に繋がる生活習慣の見直しや無理せずに続けられる減塩の工夫についてお話しします。
21		おいしく健康に！バランスの取れた食事とは	健康づくりには食事が大切なことは分かっているけど「何をどれだけ食べたらいいの？」という方に。食事量や内容について、実践的に分かり易くお話しします。
22	理学療法士	高齢者の運動と正しい姿勢について	正しい姿勢の理解、その為の効果的な運動と注意点
23		高齢者の転倒予防、介護予防	転倒はどのような時に起こるのか、転ばない為にしておきたいこと
24		在宅での介助方法（家族の負担を減らすために）	介助者の腰痛の予防方法 起き上がり、移乗、歩行介助方法 など
25		呼吸リハビリについて	呼吸法の習得、呼吸と食べること、運動との関わり、呼吸が楽になる動き方
26		在宅リハビリとは	自宅での生活を安心して続けていく為には日々の運動習慣と介護負担減の必要性
27		脳卒中後遺症におけるリハビリテーション	脳卒中後遺症の症状と、それに伴うリスク、運動の説明
28		住環境整備と福祉用具の選定	杖や車椅子など福祉用具の選び方、手すりをつける位置の決め方

※ 上記以外の講演内容をご希望の場合については、一度ご相談ください。

※ 内容によっては、医師の講師派遣も可能です。



公益財団法人尼崎健康医療財団 市民健康開発センターハーティ21 (事務局)
〒661-0012 兵庫県尼崎市南塚口町四丁目4番8号
TEL.06-6426-6121
休館日：月曜、祝日、年末年始（12月30日～1月4日）
■ハーティ21HPにて実施報告をご覧いただけます → <http://hccweb1.bai.ne.jp/hearty21/hearty/health-lecturer.html>

ハーティ21 イメージキャラクター

