

令和元年度 講師及び講演テーマ

東北中央病院

No	講演テーマ	個別相談の実施	職 名 (認定資格等)	講師名	講演概要
1	増加する腰部脊柱管狭窄症について － 健脚を守るために －	－	病院長	田中 靖久	健脚を守るために、増加する腰部脊柱管狭窄症についての解説と講義をおこないます。
2	乳がん検診と治療の最前線	－	副院長	齋藤 善広	乳がん検診の重要性と最新の治療法を説明します。
3	早期大腸がんの内視鏡的粘膜切除術について	－	消化器・肝臓内科部長	石濱 活義	早期大腸がんに対する内視鏡的粘膜切除術の治療法を説明します。
4	薬の正しい知識 - 糖尿病、高脂血症治療薬について -	－	薬剤部長	芦埜 和幸	糖尿病治療薬、高脂血症治療薬について説明します。
5	職場のメンタルヘルス	○	臨床心理士	各 心 理 士	ストレスについての気づきと学び、セルフケアやリラクゼーションについて
6	あたたかい職場づくりセミナー	○	主任臨床心理士	古澤 あや	ストレスチェック制度の理解と活かし方 管理職対象の研修会等、ご要望に応じます。
7	早期発見のため、知っておきたい画像検査のコツ	－	診療放射線技師長	篠原 久男	CT、MRI、胃透視、骨密度などの画像検査と上手に受けるポイントを解説します。
8	放射線で ”なあに？” に答えます	－	診療放射線技師長	篠原 久男	知れば安心、医療における放射線についての ”なあに？” にお答えします。
9	超音波について	－	主任臨床検査技師 臨床検査室副技師長	富田 和俊	超音波の基本について、わかりやすく解説します。
10	ストレスに負けない食事	○	主任栄養士 栄養管理室副室長	佐藤 美華	心身 体調良く過ごすための食事内容について
11	介護保険制度について	○	主任医療ソーシャルワーカー(社会福祉士)	石山 慎治	高齢化の現状、介護保険制度について知り、家族・自身の将来を考える。
12	生活習慣病の予防 ～食事・運動・健診の必要性	○	主任看護師 (保健師)	安達 千佳子	特定健診の必要性和生活習慣病の予防について
			看護師 (保健師)	押野 千秋	
			看護師 (保健師)	村岡 未希子	

13	糖尿病について ～生活の工夫	○	看護師長 (糖尿病療養指導士)	加藤 裕美子	糖尿病を知り、うまく生活する方法について
			主任看護師 (糖尿病療養指導士)	奥山 麻美	
			主任看護師(山形県糖尿病療養指導士)	若木 優子	
			看護師(山形県糖尿病療養指導士)	松田 美由紀	
14	ハンドケア・ハンドマッサージ	-	看護師 (日本リラクゼーションフット協会認定)	坂本 明美	ハンドケアとハンドマッサージの実施によるストレス緩和
			主任看護師 (日本リラクゼーションフット協会認定)	森谷 智美	
			主任看護師 (褥瘡認定士)	東海林 明子	
			主任看護師	大石 佳代子	
			主任看護師	菅原 真弓	
			看護師 (JPNセラピスト養成スクール認定 フットケア&ボディケア)	佐藤 龍子	
			看護師	早川 佳奈	
15	リフレッシュ体操	-	看護師長 (日本マタニティフィットネス協会認定)	伊藤 祐紀子	仕事の合間にできるリフレッシュ体操の実施 (仕事の疲れと運動不足の解消を！)
			看護師 (介護予防指導士)	加藤 史織	
			看護師 (介護予防指導士)	後藤 光来	
			看護師	丹波 里穂	

16	地域包括ケアシステムについて	-	看護師長 (医療福祉連携士)	佐藤 香奈子	超高齢化を迎え 医療・介護における今後について
17	骨粗鬆症について	○	看護師長	丹野 亜紀子	骨粗鬆症とその予防法について
18	訪問看護について	○	主任看護師	堤 木綿	訪問看護の現状について
19	呼吸療法について	○	主任看護師	堤 木綿	呼吸器リハビリテーション、呼吸器ケアについて
			主任看護師	平泉 美和	
			主任看護師	三宅 淳子	
			看護師	澁江 涼子	
20	感染予防について	○	主任看護師 (感染管理認定看護師)	平泉 美和	感染予防について、手洗いチェックなど
21	BLS (Basic life support) 講習	-	主任看護師 (アメリカ心臓病協会認定 BLSインストラクター、山形 市医師会公認BLSインスト ラクター)	小松 朋子	心肺停止、呼吸停止の一時救命処置など
			看護師 (アメリカ心臓病協会認定 BLSインストラクター、山形 市医師会公認BLSインスト ラクター)	高橋 慶恵	

関東中央病院

No	講演テーマ	個別相談の実施	職 名 (認定資格等)	講師名	講演概要
1	ストレスチェック制度について	-	副院長・メンタルヘルスセンター長	松浪 克文	ストレスチェック制度の意義、効用、利用法について解説する。
2	現代のうつ病について	-	副院長・メンタルヘルスセンター長	松浪 克文	現代のうつ病が、従来のうつ病より変質していること、また、うつ病と現代社会の関係、勤労者の心理との関係を解説する。
3	躁うつ病について	-	副院長・メンタルヘルスセンター長	松浪 克文	双極性障害(躁うつ病)の病理、その現代的特徴、さらに治療法について解説する。
4	精神療法と薬物療法について	-	副院長・メンタルヘルスセンター長	松浪 克文	精神科医が行う精神療法と薬物療法の統合した治療法を解説する。
5	現代の適応障害(重度ストレス反応)について	-	副院長・メンタルヘルスセンター長	松浪 克文	現代の社会人に見られる適応障害について、その心理、発症過程、治療理論を解説する。
6	精神科の薬について	-	メンタルヘルス科医長	秋久 長夫	精神科臨床において用いられる薬剤について、解説する。
7	過労とうつ病	-	メンタルヘルス科医長	秋久 長夫	現代社会で問題となっている、過労とうつ病との関係について解説する。
8	メンタルヘルス不調について	-	メンタルヘルス科医長	秋久 長夫	メンタルヘルス不調について、精神科診断としてどのようなものがあるか、また、どのタイプの精神疾患が多いのか、などについて解説する。
9	睡眠の話	-	メンタルヘルス科医長	秋久 長夫	精神科臨床から見た、睡眠についての考え方、睡眠障害への対処法について解説する。
10	教職員のメンタルヘルス対策について	-	メンタルヘルス科医長	秋久 長夫	教職員のメンタルヘルス不調と治療の実際を知り、メンタルヘルス不調の初期及び休職から復職への対応に役立てる。
11	メンタルヘルス推進者研修会	-	メンタルヘルスセンター臨床心理士	各心理士	心の病について知識を深めるため、身近な事例でのグループワークを取り入れて研修会を実施します。
12	教職員のメンタルヘルス	-	メンタルヘルスセンター臨床心理士	各心理士	メンタルヘルスにおける管理職の役割について、世代ごとの特徴的なストレス等について説明します。
13	ストレスと上手に付き合うために	-	メンタルヘルスセンター臨床心理士	各心理士	教職員のメンタルヘルス不調について、ストレス対処法について、等をわかりやすく説明します。
14	3年目の自分を活かすストレスマネジメント	-	メンタルヘルスセンター臨床心理士	各心理士	社会人3年目までに経験する節目ストレスについて、事例解説などを行います。
15	ライフサイクルとストレス	-	メンタルヘルスセンター臨床心理士	各心理士	人生のライフサイクル上で起こる様々な出来事について、ストレスという観点から考えてみます。

16	喪失を体験した時に	-	メンタルヘルスセンター 臨床心理士	各心理士	生活の中で喪失を体験した時の心の働きと対応をわかりやすく説明します。
17	学校で働くときに出会うストレス	-	メンタルヘルスセンター 臨床心理士	各心理士	教職員のストレスと身体や心に現れるストレス反応を知り、ストレス反応への手当てと予防を学びます。
18	教職員のセルフケアとラインによるケア	-	メンタルヘルスセンター 臨床心理士	各心理士	ストレスチェックの結果の見方と役立て方を解説し、職場改善のポイントをお話します。
19	職場環境改善について考える	-	メンタルヘルスセンター 主任臨床心理士	ト部 裕介	教職員一人一人が生き生きと働ける職場について、環境改善のポイントをお話します。
20	睡眠について	-	メンタルヘルスセンター 保健師	神田 薫	睡眠のメカニズム、一晩の睡眠経過、睡眠障害対策12の指針についてお話します。
21	児童思春期の不登校児の心理と対応	-	精神科医師	精神科医師全員	フリースクールなど子どもを取り巻くサポート体制は整っていますが、なお減ることのない不登校児の心理や対応について説明します。
22	思春期の子どもへの接し方について	-	精神科医師	精神科医師全員	思春期の子どもへの接し方について
23	健康生活、心と体に栄養を・10カ条 健康習慣「メンタル・ビタミン」	-	主任管理栄養士	阿出川 國雄	生活習慣病予防のための食事と運動についてお話します
24	転ばぬ先の健康術	-	主任管理栄養士	宮口 登	未来の自分へ今大切なこと
25	健康ガイド～ずーっとキラキラの笑顔でいるために～	-	管理栄養士	赤澤 恵美	体も心も健康でいるためにすぐにできること
26	学校感染症の取り扱い	-	皮膚科特別顧問	日野 治子	学校感染症の対応について
27	紫外線障害について	-	皮膚科特別顧問	日野 治子	紫外線暴露に伴う皮膚の障害について
28	おしゃれによる皮膚のトラブル	-	皮膚科特別顧問	日野 治子	子ども達のおしゃれに起因する皮膚のトラブルについて
29	ニキビの治療	○	皮膚科特別顧問	日野 治子	ニキビの新しい治療について
30	アトピー性皮膚炎の治療	-	皮膚科特別顧問 皮膚科部長	日野 治子／鑑 慎司	アトピー性皮膚炎とは？ そしてその治療とは？
31	アトピー性皮膚炎の治療	-	皮膚科部長	鑑 慎司	アトピー性皮膚炎の治療法及び悪くならないように日常生活で気をつけること
32	水虫について	-	皮膚科部長	鑑 慎司	水虫の治療、診断及び注意点について
33	フットケア	-	皮膚科部長	鑑 慎司	重い皮膚障害となる前の早期発見や治療について

34	とこずれについて	-	皮膚科部長	鑑 慎司	とこずれ(褥瘡)の予防や治療について
35	子どものあざについて	-	皮膚科部長	鑑 慎司	レーザー治療や薬物治療など
36	体臭と生活習慣について	-	皮膚科部長	鑑 慎司	生活習慣と体臭の関係性について解説します。
37	骨粗鬆症について	-	副院長・代謝内分泌内科部長	水野 有三	骨粗鬆症について分かり易く説明します
38	高尿酸血症・痛風について	-	副院長・代謝内分泌内科部長	水野 有三	高尿酸血症・痛風について分かり易く解説します
39	高齢者が糖尿病とうまく付き合うには(高齢者の糖尿病)	-	副院長・代謝内分泌内科部長	水野 有三	糖尿病治療において、特に高齢者が留意することをご説明します
40	サルコペニアとフレイルって何？	-	副院長・代謝内分泌内科部長	水野 有三	サルコペニア(筋肉減少)とフレイル(虚弱)について分かり易く解説します。
41	糖尿病について	-	副院長・代謝内分泌内科部長・代謝内分泌内科医長	水野 有三／楠 和久	糖尿病について分かり易く解説します
42	メタボリックシンドロームと生活習慣病	-	副院長・代謝内分泌内科部長・代謝内分泌内科医長	水野 有三／楠 和久	メタボリックシンドロームについて分かり易く解説します
43	動脈硬化について	-	代謝内分泌内科医長	楠 和久	動脈硬化について説明します
44	甲状腺の病気について	-	代謝内分泌内科医長	関 康史	甲状腺の病気について分かり易く解説します
45	ホルモンと病気	○	代謝内分泌内科医長	関 康史	下垂体、甲状腺、副甲状腺、副腎、生殖器などを例に、ホルモンと健康、病気について解説します
46	かくれ高血圧って何？（二次性高血圧）	-	代謝内分泌内科医長	関 康史	ホルモン異常による“かくれ高血圧”は通常の本能性高血圧と治療法が異なります。これについて分かり易く解説します。
47	原発性アルドステロン症について	-	代謝内分泌内科医長	関 康史	原発性アルドステロン症について解説します。
48	脳梗塞について	-	神経内科部長	織茂 智之	脳梗塞について、その治療法、予防法などについて解説します
49	パーキンソン病について	-	神経内科部長	織茂 智之	パーキンソン病の病状、原因、治療法などについて解説します。
50	アルツハイマー病について	-	神経内科部長	織茂 智之	認知症で一番多い疾患であるアルツハイマー病について解説します

51	頭痛について	-	神経内科部長	織茂 智之	頭痛の種類、治療法などについて解説します
52	認知症について	-	神経内科部長	織茂 智之	認知症全般について解説します
53	早期胃がんについて	-	光学医療診療科部長	渡邊 一宏	ピロリ菌を含めた予防から治療までを解説します
54	潰瘍性大腸炎について	-	光学医療診療科部長	渡邊 一宏	治療実績も含めて病態から治療と食生活までを説明します
55	早期大腸癌について	-	光学医療診療科部長	渡邊 一宏	食生活予防から早期診断、治療までを説明します
56	胃粘膜下腫瘍について	-	光学医療診療科医長	湯原 宏樹	診断EUSから治療LECSまで
57	胆石と黄疸の話	-	消化器内科部長	外川 修	総胆管結石と内視鏡治療について
58	急性腹症	-	外科部長	高田 厚	腹痛が生じた時に気をつけること。(病院に相談するタイミングなどについて解説します)
59	腹腔鏡手術の現況	-	外科医長	児玉 俊	腹鏡下手術の概要と当院の適応について
60	慢性腎臓病とは	-	院長補佐・腎臓内科部長	早川 宏	腎臓病が原因で人工透析や心臓病、脳卒中にならないために
61	糖尿病と腎臓病	-	院長補佐・腎臓内科部長	早川 宏	腎臓病性腎症の治療について
62	慢性腎不全の治療 --透析治療とはどんな治療？--	-	院長補佐・腎臓内科部長	早川 宏	慢性腎不全の一般的な治療と人工透析療法について
63	心臓病にならない食生活	-	心臓血管外科部長	笠原 勝彦	血管を若返らせる食生活についてお話しします
64	心臓病の手術方法は？	-	心臓血管外科部長	笠原 勝彦	手術の中でも特殊な心臓手術について説明します
65	血圧が高いと言われたら	-	医療技術部長	山下 尋史	高血圧症の診断、治療と生活指導
66	高血圧症と動脈硬化	○	医療技術部長	山下 尋史	高血圧症はどうして治療しなければならないか、治療しないとどうなるのかなどについて説明します。
67	脊椎、脊髄疾患について	-	脳神経外科部長	中内 淳	手足のしびれ、痛み、歩行障害について
68	くも膜下出血について	-	脳神経外科部長	中内 淳	くも膜下出血の原因、及び治療法について

69	慢性閉塞性肺疾患について	-	アレルギー・リウマチ科部長	鈴木 勝	肺の生活習慣病「COPD」について解説します
70	排尿障害について	-	神経泌尿器科部長	大矢 和宏	排尿障害を生じる主な疾患、前立腺肥大症、過活動膀胱、神経因性膀胱等の診断・治療についてまとめて、又は疾患別に解説します
71	排尿に関するお薬について	-	薬剤部長	相澤 学	主に泌尿器科で処方されるお薬についてご説明します。
72	家族介護に役立つこずれケア	-	皮膚・排泄ケア認定看護師	石川 扶貴子	寝たきりになった時に起こりやすい「床ずれ」を予防する「ケア」についてわかりやすく説明します
73	排尿障害の対策（頻尿・尿もれ・過活動膀胱）	-	皮膚・排泄ケア認定看護師	石川 扶貴子	排尿障害の種類とそれぞれの対策について説明します。（過活動膀胱や腹圧性尿失禁）
74	高齢者の「スキンケア」と「スキンケア」	-	皮膚・排泄ケア認定看護師	石川 扶貴子	高齢者に起こりやすいスキントラブルとその予防、対策についてわかりやすく説明します。
75	がん予防に役立つ生活習慣	-	がん看護専門看護師 皮膚・排泄ケア認定看護師	井本 俊子	がん予防に良いとされている生活習慣について説明します
76	インフルエンザ対策について	-	感染管理認定看護師	清末 絵理	インフルエンザの対策予防についてわかりやすく説明します
77	特別支援学校の医療支援における感染対策	○	感染管理認定看護師	清末 絵理	気管内吸引、胃ろう管理、導尿などの医療支援における具体的な感染対策を説明します。
78	磁場強度の異なるMRI装置の運用について	-	診療放射線技師長	天野 淳	MRI装置についてご説明いたします。
79	MRI検査の安全管理教育	-	診療放射線技師長	天野 淳	MRI検査についてご説明いたします。
80	Whole body Diffusion検査の有用性について	-	診療放射線技師長	天野 淳	癌などの病変検出、PETのような画像での画像診断について
81	低線量放射線の人体への影響 「ほんとうに、放射線は身体に悪いのか」	-	主任診療放射線技師	小林 幸男	放射線被ばくを受けた時の人体への影響について
82	乳腺MRI	-	主任診療放射線技師	坂井 香澄	乳がんの診断におけるMRIの有用性について

No	講演テーマ	個別相談の実施	職 名 (認定資格等)	講師名	講演概要
1	糖尿病、高脂血症、生活習慣病	○	名誉院長	宮元 進	糖尿病、高脂血症(脂質異常)、生活習慣病全般について
2	肺がんの診断と外科治療	○	病院長	清水 淳三	肺がんの患者様も長期生存できる時代となっています。決してあきらめず的確な診断と治療を受けましょう。
3	痔のはなし	○	病院長	清水 淳三	もう痔に悩まされることはありません。痔の悩みから快適な暮らしへ。
4	消化器がんの診療	○	副院長	亀水 忠	消化器がんの診療全般について
5	慢性腎臓病の進行を防ぐには	○	医務局長	武藤 寿生	慢性腎臓病の進行を防ぐ治療、生活習慣上の注意を講演します
6	CKD-MBD	○	医務局長	武藤 寿生	慢性腎臓病の骨、ミネラル代謝異常について詳説します
7	腎性貧血治療のコツ	○	医務局長	武藤 寿生	腎性貧血のついて治療のコツと注意点を講演します
8	透析治療とサルコペニア	○	医務局長	武藤 寿生	最近話題の透析患者におけるサルコペニアについてお話しします
9	透析看護の基本と収益Up	○	医務局長	武藤 寿生	透析患者の看護の基本、収益Upのコツ伝授します
10	乳がん検診の現状と必要性について	○	主任診療放射線技師 ※ 主任診療放射線技師 ※	野澤 美智子 不破 由佳	過去数年の受診率から見る乳がん検診の現状と早期発見の必要性について (※マンモグラフィ認定技師)
11	肺がんCT検診の有用性	○	主任診療放射線技師 CT認定技師 肺がんCT健診認定技師	荒俣 憲行	肺がんCT検診での取り組み、実績、有用性について
12	胸部レントゲン、CTから見る胸部疾患について	○	主任診療放射線技師 CT認定技師 肺がんCT健診認定技師	荒俣 憲行	様々な胸部疾患が画像でどのように見えるかについて
13	細菌性食中毒について	○	主任臨床検査技師	白井 亜紀	食中毒の種類には様々なものがありますが、今回は特に細菌性食中毒を起こす最近の種類と特徴、含まれる食品、症状について説明後、適切な予防方法をお話します。
14	肩こりに関して	○	リハビリテーション士長 専門理学療法士(運動器) アスレティックトレーナー	橋場 貴史	肩こりの原因とその予防に関して(講義と実技;ストレッチ・運動を含む)
15	患者移動介助方法	○	主任理学療法士 理学療法士	森 康裕 長田 尚久	介護者が行いやすい患者様の移動方法、ベット上での動作介助方法について(講義と実技)

16	投球障害の予防に関して	○	リハビリテーション士長 専門理学療法士(運動器) アスレティックトレーナー	橋場 貴史	疾患のメカニズム 保存的治療 フォームチェック セルフエクササイズの指導(実技:ストレッチ・運動を含む)
17	肩関節の保存的療法とその予防(肩痛に関して五十肩～腱板断裂まで)	○	リハビリテーション士長 専門理学療法士(運動器) アスレティックトレーナー	橋場 貴史	疾患のメカニズム 保存的治療 生活での使い方 セルフエクササイズの指導(講義と実技:ストレッチ・運動を含む)
18	腰痛に関して	○	リハビリテーション士長 専門理学療法士(運動器) アスレティックトレーナー	橋場 貴史	腰痛に関する基本的知識と予防方法、日常生活での注意 点(講義と実技:ストレッチ・運動を含む)
19	転倒予防に関して	○	主任理学療法士(住環境 コーディネーター2 級) 理学療法士	吉森 佳世 尾畑 貴昭	転びにくい身体作りについて-歩き方の基本や環境調節も 踏まえて-(講義と実技)
20	膝痛に関して	○	リハビリテーション士長 専門理学療法士(運動器) アスレティックトレーナー	橋場 貴史	膝痛に関する基本的知識と予防方法、日常生活での注意 点(講義と実技:ストレッチ・運動を含む)
21	日常生活における介助のヒント	○	主任作業療法士 主任作業療法士	坪利 江里 河内 綾子	自宅でご家族の介助必要になったときに気をつけたいポイ ントをお話します。
22	認知症の人と過ごす	○	主任作業療法士 主任作業療法士	坪利 江里 河内 綾子	認知症発症リスクを減らすための生活習慣。認知症になっ ても当事者・家族が安心して過ごすための対応に関して
23	ストレスマネジメントについて	○	臨床心理士	富田 さなえ・寺口 み ねこ・田中 裕子 内1 名	ストレスチェック制度を踏まえ、ストレスと上手につきあうた めの方法について具体的な手法も交えてお話します。
24	教職員のメンタルヘルス	○	臨床心理士	富田 さなえ・寺口 み ねこ・田中 裕子 内1 名	メンタルヘルス不調を未然に防ぐためのポイントや心が少し でも健康でいられるような方法を中心にお話します。
25	職場の人間関係について	○	臨床心理士	富田 さなえ・寺口 み ねこ・田中 裕子 内1 名	上司や同僚、部下との関わり方や、同僚のメンタルヘルス不 調に気づくためのポイントについて
26	うつ病と医療機関へのかかり方について	○	臨床心理士	富田 さなえ・寺口 み ねこ・田中 裕子 内1 名	うつ病についての基本知識や、受診のサインについて。医 療機関にかかる際のポイントについてもお話します。
27	実践！リラクセーション	○	臨床心理士	富田 さなえ・寺口 み ねこ・田中 裕子 内1 名	ストレス対処法の1つであるリラクセーション法を皆さんと一緒 に実践してみたいと思います。
28	認知症について	○	臨床心理士	富田 さなえ・寺口 み ねこ・田中 裕子 内1 名	ご自身やご家族が認知症になったら？ 認知症についての基本的な知識についてお話します。
29	”発達障害”をもっと知ろう	○	臨床心理士	富田 さなえ・寺口 み ねこ・田中 裕子 内1 名	発達障害(児)者への関わり方のポイントについて、具体的 にお話します。

30	よい睡眠とれていますか？睡眠改善への第一歩	○	臨床心理士	富田 さなえ・寺口 みねこ・田中 裕子 内1名	睡眠はメンタルヘルス不調のサインの1つです。あなたは質のよい睡眠をとれていますか？よりよい睡眠のポイントについてお話しします。
31	「認知行動療法」について ～自分の考え方のクセを知ろう～	○	臨床心理士	富田 さなえ・寺口 みねこ・田中 裕子 内1名	心理療法の1つである「認知行動療法」についてお話しします。自分の考え方のクセを知ることがメンタルヘルス不調予防にもつながります。
32	忙しい人の時間を利用した食べ方のコツ	○	管理栄養士	居村 久子	時間栄養学を取り入れた食事について
33	血糖値が気になる方へ ～楽しく食事改善してみませんか？～	○	管理栄養士	居村 久子	血糖値が身体に与える影響と食べることで血糖値をコントロールする方法についてお話しします。
34	気になる血圧 食事でコントロールしてみませんか？	○	管理栄養士	居村 久子	(従来の)減塩方法に加え、牛乳や野菜を使った料理の提案、体重管理などをお話しします。
35	心のケアは食事から ～ストレスに負けない身体づくり～	○	管理栄養士	居村 久子	ストレスと関係する栄養素と具体的な食事についてお話しします。
36	外食、中食(主にコンビニ)の活用方法	○	管理栄養士	居村 久子	コンビニやスーパーのお惣菜を組み合わせることによる食事のバランスの取り方や栄養成分表示の見方等をお話しします。
37	生活習慣病と食生活	○	管理栄養士	居村 久子	糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満予防のための食事について
38	がんと食習慣	○	管理栄養士	居村 久子	がんに関する栄養素と食事に取り入れる工夫についてお話しします。
39	その疲れはエネルギー不足？！ ～貧血解消でパフォーマンスアップ～	○	管理栄養士	居村 久子	近年エネルギー不足による貧血が増えています。冷え性、意欲低下、パフォーマンス低下などの原因ともなります。改善方法をお話しします。
40	BLS(一次救命処置)	○	看護師 (ACLSプロバイダー)	高村 大輔	心肺停止状態の人に対して行う救命処置について
41	糖尿病予備群から脱出するためのよもやま話	○	看護師 (糖尿病療養指導士)	中川 法子	予備群について、注意すること
42	糖尿病って？日常生活で注意できることは？	○	主任看護師 (糖尿病療養指導士)	石田 一美	糖尿病とはどんな病気か、症状や合併症などについて説明します。また、糖尿病予防に向けた生活習慣の改善ポイントについてお話しします。
43	教職員の生活習慣病に関する特徴を探る	○	主任看護師 (糖尿病療養指導士)	石田 一美	教職員の食事、睡眠、飲酒、喫煙などの生活実態や生活習慣の傾向をお伝えします。またその傾向と生活習慣病のリスクの関係性をお話しします。
44	最期まで自分らしく生きるために～終活～	○	看護師 (緩和ケア認定看護師)	中村 香織	人生100年時代、自分の人生とどう向き合い、命の終わりとどう向き合うかをお話しします。
45	教職員のメンタルヘルス	○	メンタルヘルス担当 (精神保健指定医・労働衛生コンサルタント)	池田 英二	個人及び組織で行うメンタルヘルス対策

46	依存症について	○	メンタルヘルス担当 (精神保健指定医・労働衛生コンサルタント)	池田 英二	アルコール、薬物からネット依存まで
47	発達障害	○	メンタルヘルス担当 (精神保健指定医・労働衛生コンサルタント)	池田 英二	職場での対応など
48	その手洗い 本当にきれいになっていますか	○	感染管理認定看護師	荒俣 ゆかり	手洗い評価キットで自分の手洗いの洗いぐせを見つけたり、ATP測定機で自分の手の汚染状況を数値化し、適切な手指衛生の方法をお話します。
49	インフルエンザはどうして流行するのか	○	感染管理認定看護師	荒俣 ゆかり	インフルエンザウイルスの特徴と予防接種についてや予防策についてお話します。
50	フットケア	○	フットケア指導士 フットケア心理士 (糖尿病療養指導士)	相川 智優紀	誰でも出来るフットケアの実際 履き物指導 フットチェック 足の相談
51	ノロウイルスについて ～適切な吐物処理の方法～	○	感染管理認定看護師	荒俣 ゆかり	感染力の高いノロウイルスの特徴のお話と、家族や児童・生徒が嘔吐した場合の適切な吐物処理の方法を実演します。
52	介護保険制度について	○	主任社会福祉士	前田 郁子	介護保険制度の概要と申請手続き、サービスの活用について

No	講演テーマ	個別相談の実施	職 名 (認定資格等)	講師名	講演概要
1	”がん”について	-	緩和ケア内科部長【臨床検査科部長】	川端 邦裕	”がん”についての予防・診断・治療について
2	子どもに”がん”を伝える	○	副看護部長【がん看護専門看護師】	澤井 美穂	子どもに、どのように”がん”を伝えるのか、また”がん”を知ってもらうのか、について
3	”緩和ケア”って何するところ？	○	看護師【がん看護専門看護師】	住田 俊彦	緩和ケアで、どのように患者さんや、ご家族と関わっているのかについて
4	人間ドック超音波検査について	-	主任診療放射線技師	石原 茂秀	人間ドック超音波検査について、超音波の原理や臨床症例を含めた講演。
5	人間ドック乳房撮影について	-	主任診療放射線技師	加藤 統子	乳房撮影における撮影技術と臨床的意義、症例について
6	脳ドックMRI検査について	-	主任診療放射線技師	大澤 久志	脳ドック検査の実際とMRIの原理や臨床症例などについて
7	医療放射線被ばくについて	-	主任診療放射線技師	吉田 直哉	放射線被ばく全般と医療被ばく、特に人間ドック受診時の被ばく線量とその影響について
8	CT画像でわかる疾患について	-	主任診療放射線技師	中川 英明	CT画像でわかる疾患について
9	ダメよ～ダメダメ！！内臓脂肪増やしたら	○	主任栄養士(管理栄養士)	廣田 貴子	生活習慣病の原因と言われる糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満予防のための食事について、簡単な運動も一緒に講演します。
10	忙しいあなたへ時間を利用した食べ方のコツ	-	主任栄養士(管理栄養士)	廣田 貴子	仕事のために、どうしても食事の摂り方がうまくいかない場合やストレスなどが「原因で暴飲暴食にならない様に、時間栄養学を取り入れた食事について
11	いつまでも若々しくいるために ～さびない身体の作り方～	-	主任栄養士(管理栄養士)	廣田 貴子	アンチエイジング(老化予防)について
12	食事のウソ？本当？	-	主任栄養士(管理栄養士)	廣田 貴子	食事療法のウソ？本当？について参加者と考える内容
13	教育現場で活かす行動分析学	○(要相談)	臨床心理士	各心理士	子どもとの関わり方、学級経営、保護者との係わり方などについて、行動分析学に基づいた視点をお話し、実際の問題も含め議論する。
14	職場のメンタルヘルス	○(要相談)	臨床心理士	各心理士	職場の忙しさに精一杯になり、楽しさや充実感を感じられなくなっている方向け。行動分析学の基礎についてのお話とマインドフルネスや価値についての体験を通して、忙しい中に充実感や生きがいを見いだしていくために出来ることを考えていきます。
15	知っておきたい病院とお金のはなし	-	MSW	廣田 圭	病院を取り巻く社会環境の変化と、その病院に受診・入院する前に知っておきたい、医療制度・自己負担金等まつわる話をお伝えします。
16	安全意識向上(医療安全管理者の立場から)	-	統括医療安全管理者(薬剤師)	中嶋 広志	職場で報告されるヒヤリハット報告などを活用して職場の安全意識の向上をはかる啓発活動について医療安全管理者の立場からの講演

No	講演テーマ	個別相談の実施	職 名 (認定資格等)	講師名	講演概要
1	心拍の調律師、ペースメーカー	—	副院長	高見 宏	心臓の鼓動は自然と同じスピードで動いています。しかし時として鼓動が遅くなりすぎたりあるいは早くなりすぎる時に、心臓ペースメーカー治療が役立つことがあります。
2	熱中症の仕組みと対策	—	副院長	高見 宏	「熱中症の症状」について詳しく紹介します。もし高温多湿な環境でこんな症状が出たら、熱中症にかかっている可能性があります！ 早めに気づいて対処できるように覚えておきましょう。
3	認知症とは	—	副院長	上道知之	認知症の症状や診断・治療について
4	脳卒中—ならないために、なったときに	—	副院長	上道知之	脳卒中とはどんな病気なのか、その予防と治療について
5	危険が潜む睡眠時無呼吸症候群	—	医務局長	和泉 匡洋	いびきがうるさい、朝起きたとき身体がだるい、日中の強烈的な睡魔や倦怠感など、身体からの危険信号かもしれません。このような症状を引き起こす、睡眠時無呼吸症候群についてお話しします。
6	糖のはなし	—	健康管理センター長	斎藤 博	糖、血糖についての、様々なお話をさせていただきます。肩の凝らないお話にしたいと思います。
7	乳がん治療(ホルモン療法)について	—	外科医長	松本 崇	乳がん細胞の増殖を抑制し、副作用が少ないとされるホルモン療法についてお話しします。
8	大腸がん治療について	—	第三外科部長	武元 浩新	大腸がんの早期発見、治療法、再発防止などについてお話しします。
9	胃がん治療について	—	第二外科部長	高地 耕	胃がんの早期発見、治療法、再発防止などについてお話しします。
10	中高年の排尿障害	—	泌尿器科部長	本多 正人	中高年の排尿障害の治療について
11	前立腺がん	—	泌尿器科部長	本多 正人	前立腺がんについて
12	尿路結石症	—	泌尿器科部長	本多 正人	尿路結石症の治療について
13	膀胱がん	○	泌尿器科部長	本多 正人	膀胱がんについて
14	“病理診断”ってなあに？	—	病理診断科部長	安原 裕美子	病理診断とは？どんなことがわかるのか、なぜ必要なのか

15	がん教育 -実際の“がん”を顕微鏡で見よう！-	—	病理診断科部長	安原 裕美子	実際の“がん”を見てみよう
16	教職員に多い心の病	○(要相談)	精神科部長メンタルヘルスケアセンター長	山村 周平	気づきと予防のために大切な心の病の解説、傾向と対策
17	睡眠の病気のいろいろ	○(要相談)	精神科部長	山村 周平	健康的な睡眠のために役立つ基礎知識から睡眠の病気まで
18	ストレスチェック時代の管理職の役割	○(要相談)	精神科部長メンタルヘルスケアセンター長	山村 周平	忙しい管理職むけ。職場のメンタルヘルス、これだけは押さえておきたいというポイント、とりあえずできることから。
19	ストレスチェックの活かし方	—	精神科部長メンタルヘルスケアセンター長	山村 周平	ストレスチェック制度をよりよく活用したいですね。
20	教職員のメンタルヘルスについて ～心が折れないために～	—	メンタルヘルスケア・センター副センター長／主任心理療法士	井上 麻紀	予防から再発防止まで6つの段階に分けて、効果的な対応の仕方を学びます。
21	話の聴き方ポイント	—	メンタルヘルスケア・センター副センター長／主任心理療法士	井上 麻紀	基本的な話の聴き方ポイント、対応が困難な事例での、話の聴き方ポイントを学び、保護者対応などに活かします。
22	管理職のための 休業者サポート手引き	—	メンタルヘルスケア・センター副センター長／主任心理療法士	井上 麻紀	管理職を対象に、休業者が在籍する学校で役に立つ、対応の手引きをお知らせします。50名程度なら、ワークショップも可能です。
23	教職員のメンタルヘルス	—	主任心理療法士	大久保美和子	心の健康を守るためにできること(仕事や生活の工夫、ものの考え方・受け止め方、コミュニケーションのとり方など)についてお話します。
24	今の私、どんな私？ — 体験！コラージュ療法 —	—	心理療法士	七里 亜衣子	雑誌や写真を切り貼りして作品を作る、コラージュ療法を体験します。作品を作りながら、今の自分について振り返ります。心の異変への気づき方や対処法についてもお話します。
25	教職員のメンタルヘルス	—	心理療法士	七里 亜衣子	教職員のメンタルヘルスについてお話します。教職員のストレスの特性を知り、倒れないための働き方や職場づくりについて考えます。
26	正しい薬の使い方	○	薬剤部長	南波 勝栄	正しい薬の使い方についてご説明します。
27	薬物乱用の現状と対策	○	薬剤部長	南波 勝栄	薬物乱用の現状と対策についてご説明します。
28	高齢者における薬物療法	—	薬剤部長(感染専門薬剤師)	南波 勝栄	高齢者における薬物療法についての注意点等についてご説明します。

29	治験のお話(薬はみんなで作るもの)	○	副薬剤部長	福田 英克	新しいお薬が世に出るまでにはいろいろな試験が繰り返されます。安全・安心な使用に向けての仕組みや現状について解説します。
30	がんの痛みとおくすり	○	主任薬剤師(緩和薬物療法認定薬剤師)	塚本 美徳	がんの痛みには麻薬を中心とした鎮痛剤やその副作用を防止するためのさまざまなお薬が使われます。その効果的な使い方や注意点などをやさしく解説します。
31	感染と抗菌薬	○	主任薬剤師(感染認定薬剤師)	尾花 祥世	細菌やウイルスの違いや、抗菌剤の正しい使い方、薬に関する正しい知識などを易しく解説します。
32	抗がん剤治療と副作用	○	主任薬剤師(がん専門薬剤師)	廣畑 秀記	各種がんの薬物療法、標準治療と副作用マネジメントについてご説明します。
33	生活習慣病予防	○	保健師・健康運動指導士	江場 巖子	生活習慣病予防の食事・運動と健診の必要性の話し
34	ロコモティブシンドローム予防	○	保健師・健康運動指導士	江場 巖子	日常生活に取り入れたい運動とアクティブガイドについて説明
35	骨粗鬆症予防	○	保健師	小神 恵子	骨筋肉など姿勢を美しく保つように一緒に考えます
36	褥瘡ケア	○	皮膚・排泄ケア認定看護師	伊藤 由実子	褥瘡予防、治療について
37	スキンケア	○	皮膚・排泄ケア認定看護師	伊藤 由実子	スキンケアの基本について(洗浄・保湿・保護)
38	失禁ケア	○	皮膚・排泄ケア認定看護師	伊藤 由実子	失禁とは？尿失禁に対する骨盤底筋運動の紹介
39	フットケア	○	皮膚・排泄ケア認定看護師	伊藤 由実子	フットケア方法
40	生活習慣病を予防する食生活	○(要相談)	栄養士		参加者数、年齢層等を考慮して、糖尿病や高血圧などの具体的な病気に対して講演することができます。個別相談をご希望の場合は、事前にご相談ください。
41	心身の疲れをためすぎないように	○	保健師	花岡 まり	疲労への早めの対処、ストレスと上手く付き合う方法などのお話をします。疲れ具合を調べるチェックリストを使ってみましょう。
42	座りすぎから卒業しよう	○	保健師	花岡 まり	座りすぎと健康への影響についてのお話をします。

No	講演テーマ	個別相談の実施	職 名 (認定資格等)	講師名	講演概要
1	メタボリック症候群	—	医務局長 第一糖尿病・腎臓病内科部長 健康管理科部長	平田 教至	メタボリック症候群の成因、その対策について説明します。
2	糖尿病について	—	医務局長 第一糖尿病・腎臓病内科部長 健康管理科部長	平田 教至	糖尿病の成因、合併症、対応について説明します。
3	血液疾患のいろは	—	血液内科部長	木口 亨	血液疾患が身近に感じるように紹介します。
4	関節リウマチの外科的治療と骨粗鬆症治療	—	整形外科部長	角南 勝利	関節リウマチの外科的治療法と骨粗鬆症治療について説明します。
5	口腔がんについて	—	歯科口腔外科部長	宇根 秀則	舌がんや歯肉がんは決してめずらしい病気ではありません。治りにくい口内炎や義歯による傷には注意が必要です。口腔がんの見分け方から最新治療までを実際の症例を見ながら説明します。
6	マンモグラフィ検診について	—	主任診療放射線技師 (検診マンモグラフィ撮影認定 診療放射線技師)	畑山 秀貴	マンモグラフィの実際について紹介します。
7	CT肺がん検診について	—	主任診療放射線技師 (肺がんCT検診認定技師)	藤井 康志	CT肺がん検診の有用性について紹介します。
8	腫瘍について	—	臨床検査技師長	羽原 利幸	良性腫瘍と悪性腫瘍の違いや転移の機序など、腫瘍の特徴について解説します。
9	安全な介助(移動・移乗)方法について	○	リハビリテーション士長	尾野 耕太郎	介助される人、する人にとって安全で楽な介助方法の紹介します。
10	関節リウマチのリハビリについて	—	リハビリテーション士長	尾野 耕太郎	関節に負担のかからない生活法の紹介します。
11	メタボリックシンドロームの運動療法について	—	リハビリテーション士長	尾野 耕太郎	メタボリック症候群の病態とその予防、改善のための運動療法の紹介します。
12	糖尿病の運動療法について	—	リハビリテーション士長	尾野 耕太郎	糖尿病に対する運動の効果と運動の実際の紹介します。
13	足のトラブルについて	○	主任理学療法士	片山 尚子	足の変形、靴の選び方について紹介します。
14	術後のリンパ浮腫について	○	主任理学療法士 (リンパ浮腫認定セラピスト)	片山 尚子	リンパ浮腫を正しく理解していただき、自分でできるマッサージと運動についてお話します。
15	呼吸リハビリについて	○	主任理学療法士 (呼吸療法認定士)	林 洋司	慢性呼吸器疾患の病態、上手な呼吸法、息切れ時の対処法などについての紹介します。
16	手のリハビリについて	○	主任作業療法士	森本 隆浩	手のスプリント療法について 各疾患別に紹介します。

17	糖尿病と治療薬について	—	主任薬剤師	神原 康祐	糖尿病治療に使われるお薬、合併症・自己血糖測定などについて解説します。
18	がん治療と痛みの克服について	—	総括主任薬剤師	河本 敏貴	がんの痛みには麻薬を中心とした鎮痛剤やその副作用を防止するためのさまざまなお薬が使われます。その効果的な使い方や注意点を解説します。
19	I 型糖尿病の生徒が安全に学校生活を送るポイント	—	看護師長 (糖尿病看護認定看護師)	藤井 眞由美	I 型糖尿病の方とのかかわり方について具体的に説明します。
20	感染予防のはじまりは手洗いから……	—	看護師長 (感染管理認定看護師)	高橋 みどり	日常的な「手洗い」について具体的に説明します。
21	教職員のメンタルヘルスについて	○	主任心理療法士 (公認心理師、臨床心理士)	加藤 一葉 田村 愛夕美	発達障害特性のある教職員および対応の難しい児童(被虐待児、発達障害等)とのかかわり方について具体的に説明します。
22	教職員のメンタルヘルスについて	○	主任心理療法士 (公認心理師、臨床心理士)	加藤 一葉 田村 愛夕美	教員の復職支援と再発防止、メンタルヘルスの基礎知識、職場でのコミュニケーションについて具体的に説明します。
23	ストレスチェック制度について	○	主任心理療法士 (公認心理師、臨床心理士) 保健師 (メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅱ種)	加藤 一葉・田村 愛夕美 森上 明美	ストレスチェック制度の意義と役立て方について、心理療法士もしくは保健師が具体的に説明します。
24	生活習慣病とアルコールについて	○	保健師	森上 明美	あなたの健康を守るためのルールについて、具体的に説明します。
25	職場のメンタルヘルスについて	—	保健師 (メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅱ種)	森上 明美	メンタルヘルスケアに関する知識や対処方法(職場で役立つコミュニケーションスキル等)について具体的に説明します。
26	生活習慣病とメタボリック症候群	—	保健師	森上 明美	メタボリック症候群及びその予防法を説明します。
27	新入職員の健康管理について	—	保健師 (メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅱ種)	森上 明美	職場の健康管理、生活習慣の振り返り、ストレス対処等について具体的に説明します。
28	生活習慣病の予防について	—	保健師 (メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅱ種)	森上 明美	生活習慣病予防の食事や運動、健診の必要性について具体的に説明します。

No	講演テーマ	個別相談の実施	職 名 (認定資格等)	講師名	講演概要
1	科学的根拠に基づくがん検診	-	健康管理センター長	濱田 信一	子宮がん・乳がん・胃がん・大腸がん等
2	乳児の臍ヘルニアの治療	○	小児外科医 (日本小児外科学会専門医)	大塩 猛人	絆創膏固定にてほぼ治療が可能である。
3	知っておくべき小児外科的疾患	○	小児外科医 (日本小児外科学会専門医)	大塩 猛人	知っていることで子供の病気を予防できることがある。
4	メンタルヘルスについて	-	精神科医師	宮崎 大輔	職場のメンタルヘルス
5	メタボリックシンドローム予防のための健康体操 ～効率よく歩くための体幹トレーニング～	-	主任理学療法士 (健康運動指導士)	鈴木 誠	メタボリックシンドロームにならないための体操指導・講義
6	アロマセラピー入門	-	主任看護師(日本臨床 アロマセラピー学会認定 看護師)	主任看護師ほか	アロマセラピーの概要・効果、精油の使用方法等について (体験してもらいながら説明)
7	身近にできる感染予防策(冬場の感染対策)	-	副看護部長 (感染管理認定看護師)	三嶋 友恵	学校や家庭での感染予防策 (インフルエンザやノロウイルスなど)
8	介護の技術について～自宅での移動・介助方法～	-	主任理学療法士	鈴木 誠	自宅での移動介助方法等介護の実技(90分)
9	生活習慣であなたの未来が変わる	-	主任栄養士(管理栄養士)・看護師(保健師)	石村明美・瀬分宏美	生活習慣病のリスクを抑える健康習慣づくりをお手伝いします。
10	教職員の生活リズムから考える食生活	-	主任栄養士(管理栄養士)	石村明美	多忙な中での食生活へのアドバイス

No	講演テーマ	個別相談の実施	職 名 (認定資格等)	講師名	講演概要
1	教職員のためのメンタルヘルス －自分のためのメンタルヘルス－	○	メンタルヘルスセンター 長	十川 博	メンタルヘルス ※傾聴法を取り入れることも可
2	教職員のためのメンタルヘルス －管理職の役割について－	○	メンタルヘルスセンター 長	十川 博	メンタルヘルス ※傾聴法を取り入れることも可
3	こころとからだのリフレッシュ講座 －心も体も元気になるために－	○	メンタルヘルスセンター 長	十川 博	メンタルヘルス ※傾聴法を取り入れることも可
4	ストレスチェック制度について	○	メンタルヘルスセンター 長	十川 博	メンタルヘルス
5	睡眠について	○	メンタルヘルスセンター 長	十川 博	メンタルヘルス
6	コミュニケーションスキルについて	○	メンタルヘルスセンター 長	十川 博	職場で役立つコミュニケーションを考える
7	生活習慣病とメンタルヘルスについて	○	メンタルヘルスセンター 長	十川 博	メンタルヘルス
8	教職員のためのメンタルヘルス －自分のためのメンタルヘルス－	○	心療内科部長	河田 浩	メンタルヘルス
9	教職員のためのメンタルヘルス －管理職の役割について－	○	心療内科部長	河田 浩	メンタルヘルス
10	教職員のためのメンタルヘルス －主幹教諭・指導教諭の立場から－	○	心療内科部長	河田 浩	メンタルヘルス
11	教職員のためのメンタルヘルス －こころと体のリフレッシュ講座－	○	心療内科部長	河田 浩	メンタルヘルス
12	教職員のためのメンタルヘルス	○	臨床心理士	高田 美穂子 志岐 景子 川見 綾子 中島 美里	メンタルヘルス
13	心の健康と睡眠	○	臨床心理士	高田 美穂子 志岐 景子 川見 綾子 中島 美里	メンタルヘルス
14	忙しいあなたに時間栄養学のすすめ	×	栄養士	古味 恭子	朝昼夕の食事の基本(食事のタイミングと栄養素について) 教職員に多い遅い食事の食べ方のポイントなど

15	あふれる食情報、正しく知って上手に活用	×	栄養士	古味 恭子	特定保健用食品や機能性表示食品について 食品を選ぶとき、何をチェックするか(情報の信頼性など) 最近の話題の食品について
16	働き盛りから考える退職後の健康のための栄養学	×	栄養士	古味 恭子	忙しくてもこれだけは押さえておきたい食事の基本 効率よく栄養素を摂取するための組み合わせとNGの組み 合わせなど
17	健診結果について	×	保健師	福岡 純子	人間ドックを含め、特定健診・特定保健指導を受診する意味 と検査結果の見方
18	心地よい睡眠を得るために	×	保健師	福岡 純子	教職員の睡眠の特徴。睡眠が仕事や健康状態に及ぼす影 響 多忙でも出来る快適な睡眠を得るための取り組み
19	ロコモティブシンドローム	×	保健師	福岡 純子	ロコモティブシンドロームってなに？ ひょっとしてあなたもロコモじゃないですか？ 教職員のロコモ度テスト結果と日常の運動状況 今から間に合うロコモ予防と貯筋
20	歯医者さんへ行こう	×	保健師	福岡 純子	いつまでも健口で笑顔あふれる生活を送るために 歯の寿命と平均寿命、歯の問題が及ぼす全身への影響 ブローケアとセルフケアについて
21	自分で健康管理が出来るようになるために	×	保健師	福岡 純子	教職員の日常生活の特徴 無理だと思っていたら案外改善できました事例
22	夜遅い時間から摂る食事	×	保健師	福岡 純子	毎晩帰りが遅くなる教職員の生活。遅い時間から摂る夕食の 身体への影響 帰宅時間を変えられない場合、何をどれだけ食べればいい のかな？
23	メタボリックシンドローム	×	保健師	福岡 純子	メタボリックシンドロームってなに？ 改善しにくい生活を改善するために、仏教の教えをもとにし て
24	Dementiaー少しずつ解けていく人ー	×	保健師	福岡 純子	認知症とは？認知症の種類と症状 認知症になりやすいことと、なりにくいこと もしかしてと思った時に、行く場所。認知症予防のための食 事と運動