



守谷市イメージキャラクター こじゅまる

令和8年度 守谷市健幸長寿課 出前講座

基本：1講座 60分

項目	担当	番号	タイトル	主な内容	
あ・し・た 大作戦！	歯科衛生士	1	お口やのどを鍛えて 「誤えん・窒息予防」	窒息、誤えん性肺炎を予防する、お口の体操やお手入れを紹介します。 ♪磨きやすい歯ブラシをプレゼント	
		2	“もしも”に備えて 「災害時の口腔ケア」	災害はいつ起こるかわかりません。いざという時に役立つ「備えておく」と安心な口腔ケア用品や災害時の口腔ケア方法を紹介します。 ♪磨きやすい歯ブラシをプレゼント	
		NEW	あなたの“舌”どこにありますか？ 「落ち舌にご用心！」	舌の位置は健康に大きく影響し、正しい位置にないと身体にさまざまな不調を引き起こす可能性があります。舌の正しい位置を確認し「落ち舌」を予防するための舌のトレーニング方法などを紹介します。 ♪携帯に便利サイズの舌ブラシをプレゼント	
	保健師	4	緊急時に備えてどうしてる？ 「備えあれば憂いなし」	入院や災害など「もしものこと」を想定して日頃から何か準備していますか？いつ起こるかわからない緊急時のために何をどのようにしたらいいの？そんな疑問にお答えします。みなさんと話してみませんか？	
	薬剤師	NEW	5	薬剤師さんに聞いてみよう！ 「お薬との上手なつきあい方」	お薬の飲み方や副作用、飲み合わせのリスクなどわからないことや疑問に感じていることはありませんか？お薬が余ったときは？災害時や旅行先での急変時などなどお薬の疑問にお答えします。正しく知って、上手にお薬とつきあいましょう。 ※R8.7月より実施可
	各専門職	6	楽しく笑って 「こころ」と「からだ」を元気に！	DKエルダーシステム※による音楽・体操・映像のプログラム+専門職によるミニ講話を通して、健康維持に必要なポイントをご紹介します！ ※身体や口の体操、クイズ等による頭の体操がプログラムに含まれている音楽機器です。	



あした大作戦！とは

健幸長寿課によるシニアの健康長寿にむけた取り組みです。

項目	担当	番号	タイトル	主な内容
あした大作戦	管理栄養士	7	作って！食べて！ 認知症予防のためにできること	脳と栄養は密接な関係にあります。認知機能の維持や低下予防のために、どうして食事が必要なのか？を、紹介します。食事を楽しみながら、認知症予防を実践していきましょう。
		8	食べて免疫力を強化！ 食生活お役立ち『虎の巻』	免疫力の低下を防ぎ、感染症を予防するためには、毎日の食生活がたいへん重要です。どんなことに注意するべきかを知り、食生活の改善に取り組みましょう。
		NEW 9	先手必勝！ ちょい足し栄養でフレイル予防	いつまでも元気なところと体を守るために、フレイル予防で先手必勝！バランスのよい食習慣でしっかりとした筋肉と骨をめざしましょう。とりたい栄養がたっぷりつまったレシピも紹介します。
		10	～便秘について正しく知ろう～ 『たかが便秘！されど便秘！』	腸は健康の源です。加齢にともなう体の機能の変化や食生活の影響などで便秘になりやすいと考えられています。おなかの健康を守るために、食生活の注意点や対策についてご紹介します。
		※各講座（番号7～10）では調理実習を行うことも可能です。申込時にご相談ください。		
将来の備え	社会福祉士	11	暮らしの安全と財産管理 ～成年後見制度と任意後見制度～	それぞれの制度について、どんなしくみで、どのように利用すればよいのか、実際の例を交えながら紹介します。物事を理解し判断する力が衰えてしまったときの暮らしを守る、安心の制度です！
介護保険	※包括職員	12	今すぐ教えて！介護保険	「介護保険を利用する人はどんな人？どんなサービスがあるの？」など、皆さんの疑問や質問に対し、専門職（主任ケアマネジャー他）が丁寧にお答えします。 ※包括職員とは、「守谷市南部地域包括支援センター」、「守谷市北部地域包括支援センター」の職員です。

問合せ・申込先：守谷市役所 健幸長寿課 0297-45-1111（内線176）

