

イムスグループ

出前講座

各分野の専門家達が、皆さまの健康づくりをお手伝い！

！
身体のこと

！
認知症のこと

！
こころのこと

講師派遣費用
無料

イムスグループの職員が自治会や施設、学校などに訪問し、勉強会の講師を務めます！

地域の皆様へ向け医療や介護・健康に関する講座を行うことで、病気予防・健康増進に貢献したいと考えております。



地域包括支援センター
の年間行事に

町内会・老人クラブ
のサロンなどに

区民・地域の方々の
講座に

施設の入所者様や職員様の
勉強会に

学校・PTA・児童館
の行事に

企業・会社の職員様の
健康促進に

日時 平日 9:30～15:30 まで
(1講座60分程度)

内容 裏面講座メニューを参考に、
お気軽にご相談ください

費用 講師派遣の費用は無料です

お申込みは実施予定日の2ヵ月前までをお願いします

※会場準備・会場費用負担は申込団体でお願いします。

※業務の都合などにより、ご希望に添えない場合がございます。
ご了承ください。

※リモート講座をお申し込みの場合は、事前にご利用になる PC 等の
環境を確認させていただきます。

お申込みはこちら

イムス仙台サービスセンター
(西仙台病院 地域医療連携室内)

☎ 022-398-5526

<https://ims-tohoku.com/public-seminar/>



出前講座メニュー

下記よりお選びください。他にもご希望の内容がありましたら、お気軽にご相談ください。

リハビリ編

- 1 転びにくい環境づくり
～ 転倒予防と家屋環境 ～
- 2 ロコモティブシンドロームの予防
- 3 寝たきりや要介護になるリスクについて
- 4 お口の健康と誤嚥性肺炎予防
- 5 認知症を予防し共に生きる皆様をお手伝いします
- 6 転倒予防のための筋力トレーニング
- 7 転ばない生活とむせない食事について
- 8 ストレッチと体にやさしい筋トレ
健康運動・脳トレゲーム
- 9 骨折してからでは遅い！
見た目では分からない骨粗しょう症とは？
- 10 フレイルの予防について
- 11 コロナ禍で出来る自宅での体操

栄養・食事編

- 1 お家で作ろう！介護食
～安全でおいしい食事作り～
- 2 いいの？悪いの？糖質制限
- 3 丈夫な骨を作るには？
コツコツ実践で骨粗しょう症予防
- 4 10品目チェックシート
- 5 食事で認知症予防
- 6 腸を整えて超（腸）免疫力UP！～腸食のススメ～
- 7 今すぐやろう、感染予防！～免疫力UPの食事～
- 8 低栄養予防の基本のき！一汁三菜のすゝめ
- 9 みんなで発見、低栄養

認知症編

- 1 認知症ってなに？
- 2 認知症リスクを減らすためにできること
- 3 認知症の方とのかかわり方
- 4 脳トレにチャレンジ

心理編

- 1 不安やストレスとの上手な付き合い方
- 2 ストレスによる身体やこころの変化
- 3 コロナ禍のストレス対処法
- 4 こころとからだのリラックス法
- 5 意外と身近なうつ病に注意
- 6 高齢者の閉じこもり・うつの予防
- 7 介護者のこころのケア
- 8 不眠について知って対策！
- 9 発達障害ってなに？～理解と具体的支援～

医療編

- 1 食中毒の予防・豆知識
- 2 高齢者のための薬の知識
- 3 認知症と薬の関わりについて
- 4 これって乳がん？そんな時は…
- 5 MRIってどんな検査？
- 6 虐待と身体拘束、不適切ケアについて
- 7 ジェネリック医薬品ってなんだろう？
- 8 患者さんにできる医療安全対策
- 9 お薬との付き合い方～飲み方・種類など～
- 10 知っておきたい感染対策！

※業務の都合などにより、ご希望に添えない場合がございます。ご了承ください。