



かわさき健康塾

地域の皆様が病気や医療について知識を深め、健康維持・増進、疾病の早期発見・早期治療に役立てていただけるよう、市民公開講座【かわさき健康塾】を開催しています。
かわさき健康塾は、2014年5月に神奈川県「未病を治すかながわ宣言」の協力企業取組活動として登録されました。

川崎幸病院 定員になり次第受付終了とさせていただきます。
どなたでもご参加いただけます。(※出張講演を除く)

2018年		7月		●一般講演 ●出張講演 ●骨活(ほねかつ) ●さいわい鶴見健康塾		
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



特別イベント Jリーグチームドクター登壇				開場予定時間 13:15
骨活(ほねかつ)				先着150名様 限定
開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
12 ^木	14:00 ~ 15:30	“骨活”で強くて若い骨をつくろう	川崎幸病院 副院長 整形外科医師 / 部長 Jリーグチームドクター 原 淳	ミュージア川崎 シンフォニーホール 4F市民交流室 (150名)
		コツコツ骨太食事術	川崎幸病院 管理栄養士 田内直恵	
		骨を鍛える! 骨トレ体操	川崎幸病院 理学療法士 坂本明紀	
		質疑応答「“ボーン”とおこたえます」		

一般講演 (講演開始30分前開場予定です)				
開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
4 ^水	14:00 ~ 15:30	皮膚科ドクターのお話 乾癬(かんせん)ってどんな病気?	川崎幸クリニック 皮膚科医師 田島誠也	ミュージア川崎 シンフォニーホール 4F 研修室1+2+3 (90名)
		初登壇 知ってほしい脳卒中の最新治療	川崎幸病院 脳神経外科医師 山名 慧	
18 ^水	14:00 ~ 15:30	今日からはじめる! 尿漏れ予防トレーニング ~お家でカンタン骨盤底筋体操~	川崎幸病院 看護部 / 科長 市川 瞳	第二川崎幸クリニック 3階 会議室(50名)
		あっすこい! 効果テキメン! 最新肩こりストレッチ	川崎幸クリニック 理学療法士 武本知恵	
26 ^木	14:00 ~ 15:30	初登壇 漢方でセルフケア ~夏に気をつけたい生活習慣~	第二川崎幸クリニック 漢方外来担当医師 正木 稔子	ミュージア川崎 シンフォニーホール 4F 研修室1+2+3 (90名)
		初登壇 薬の代わりにできること	川崎幸病院 腎臓内科医師 柏葉 裕	

さいわい鶴見健康塾 ●さいわい鶴見病院で開催している健康講座です。				
開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
19 ^木	15:00 ~ 16:00	初登壇 知って得するお薬情報 ~クイズQ&Aで学ぼう!!~	さいわい鶴見病院 薬剤師 / 薬局長 藤井真由美	さいわい鶴見病院1階 リハビリテーション室(20名) 会場お問い合わせ先: さいわい鶴見病院 045-581-1417

出張講演 (主催団体の方々限定の講演となります) ●主催団体への直接のお問い合わせはご連絡ください。									
開催日	時間	テーマ	講師	主催団体	開催日	時間	テーマ	講師	主催団体
2 ^月		スポーツドクター直伝! 予防さえすれば防げるケガと熱中症	川崎幸病院 整形外科医師 / 医長 朱田尚徳	川崎市立 高津高等学校全日制	13 ^金		スポーツドクター直伝! 予防さえすれば防げるケガと熱中症	川崎幸病院 整形外科医師 / 医長 朱田尚徳	川崎市立 川崎総合科学高等学校 全日制
5 ^木		腰痛予防のための セルフケア	川崎幸クリニック 理学療法士 猪田佐和乃	東急軌道工業株式会社	17 ^火		アナフィラキシーショックの 正しい知識を身に付けよう ~エピペンの使用について~	川崎幸病院 看護師 / 科長 小山明香	川崎市立御幸中学校
		スポーツドクター直伝! 予防さえすれば防げるケガと熱中症	川崎幸病院 副院長 整形外科医師 / 部長 原 淳	川崎市立幸高等学校			AEDを用いた心肺蘇生法	川崎幸病院 看護師 / 科長 宮口貴子	
6 ^金	出張講演	ゲンキ体操で 頭もカラダも若返り!!	医療法人 啓和会 野末整形外科内科 介護予防室長 / 健康運動指導士 清水京子	元気! 健康カフェ	20 ^金		加藤 学	川崎幸病院 看護師	川崎市立東高津中学校
7 ^土		ダメよ~、ダメダメ! 間違いだらけの お薬の飲み方&新常識	ハックドラッグ鹿島田薬局 管理薬剤師 寺門佳恵	東小倉あすなるクラブ			松永麻衣	川崎幸病院 診療放射線技師	
9 ^月		【体験型】 気をつけよう! 子どもの脱水 ~経口補水液を作ってみよう~	川崎幸クリニック 看護師 / 主任 小児アレルギーエデュケーター 望月勢津子	浅田子ども文化センター			市川大祐	川崎幸病院 看護師	
10 ^火		こども救急箱 ~けが別応急手当編~	川崎幸病院 看護師 / 主任 中澤亜希	ふれあい館 さくらわくわくプラザ			河野由希	川崎幸病院 看護師 / 科長	
11 ^水		誰にも相談できない 尿の悩み	第二川崎幸クリニック 皮膚・排泄ケア認定看護師 藤田範子	野川生活学校	23 ^月		FASTを知ろう! ~脳卒中の治療には早期発見が大切~	川崎幸病院 脳卒中リハビリテーション看護 認定看護師 / 主任 三浦彩香	川崎市退職教職員の会
		覚えておきたい心肺蘇生 ~救急車が来るまでにできること~	川崎幸病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 山崎美希				中澤亜希	川崎幸病院 診療放射線技師	
		覚えておきたい心肺蘇生 ~救急車が来るまでにできること~	川崎幸病院 看護師 / 科長 中屋政人	川崎市立川崎高等学校 附属中学校			覚えておきたい心肺蘇生 ~救急車が来るまでにできること~	川崎幸病院 看護師 / 科長 宮坂悠紀	川崎市立今井中学校
			川崎幸病院 看護師 長利弥南					川崎幸病院 看護師 川口千仁	
			川崎幸病院 看護師 川口千仁					川崎幸病院 看護師 / 主任 榎尾真紀	
			川崎幸病院 看護師 鈴木香理					川崎幸病院 看護師 岡山さおり	
			川崎幸病院 看護師 八重樫佳歩					川崎幸病院 看護師 小川奈菜	

【町内会・学校・企業等、各種団体への”出張講演”を無料で承ります。】~まずはお気軽にご相談ください~
※ご希望の3か月前以上にご連絡ください。※内容によってはご希望に沿えない場合もございます。

いま求められる医療をもっと高めたい
社会医療法人財団 石心会
川崎幸病院

※講演テーマ・講師は予告なく変更になる場合もあるため、
最新の情報は川崎幸病院ホームページ <http://saiwaihp.jp/> でご確認ください。
かわさき健康塾についてのお問い合わせ先 **TEL.044-542-7007**



かわさき 幸コラム



骨は人を表す

骨は人間の体を支える最初の土台です。骨は成長期に縦横斜めに伸びて体を形成します。その後、筋肉の支えも得て一般的には30歳代に強度のピークを迎え、その後骨量は低下していきます。女性の方は閉経後男性に比べ低下するペースが上がります。

この骨量は（骨質ともいいますが）低下すると骨折のリスクが上がるだけでなく、痛みの原因となり皆様の活動性の低下を招く可能性があります。そのために骨粗鬆症の薬物を中心とした治療や食事・運動療法・生活環境改善などの対策が重要となります。

また、骨量がそれほど低くなくても骨は年齢とともに変形し



ます。労働やスポーツ活動・趣味・姿勢のくせや生活環境（例えば家の周りが坂道だらけ!?など）によりそれぞれの特徴を持った変形が起こります。

私たち整形外科医はこれを見るとその方のこれまでの皆様の人生がわかるのです…

皆様の基礎となる骨について…考えましょう！

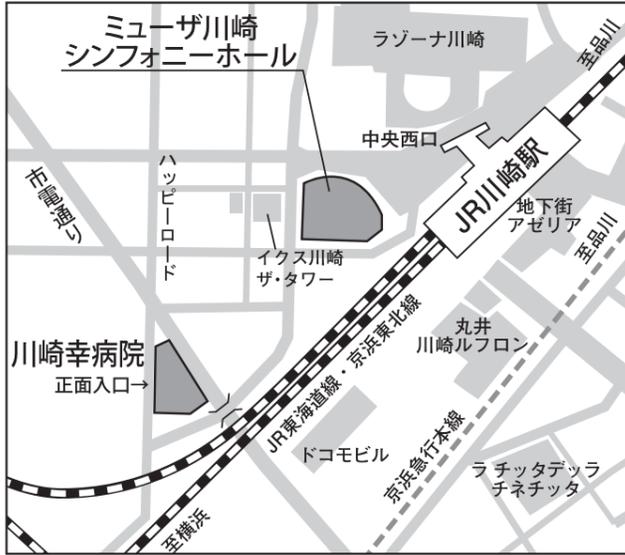
川崎幸病院 副院長 整形外科医師/部長

Jリーグチームドクター 原 淳

開催場所の地図をご覧になり、時間には余裕を持ってご来場ください。

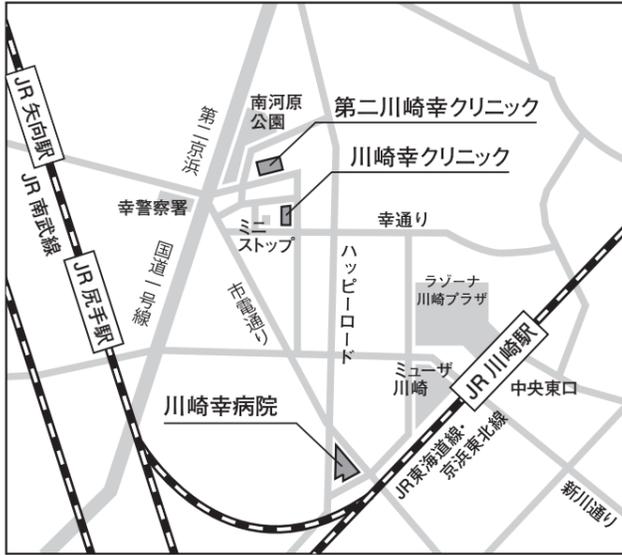
●川崎幸病院

●ミュージア川崎シンフォニーホール



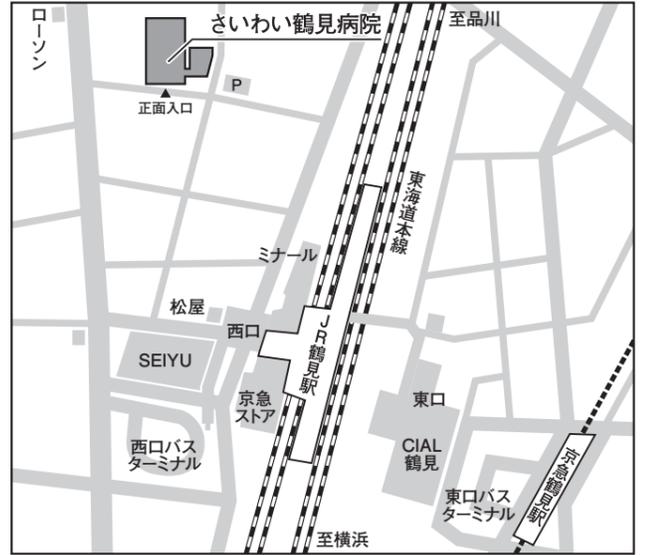
- 川崎幸病院
川崎市幸区大宮町 31-27
JR川崎駅から徒歩 10分、京急川崎駅から徒歩 18分
- ミュージア川崎シンフォニーホール
川崎市幸区大宮町 1310
JR川崎駅から徒歩3分、京急川崎駅から徒歩 10分

●第二川崎幸クリニック



- 徒歩：JR川崎駅（西口）・京浜急行川崎駅徒歩 15分
- バス：JR川崎駅西口57番バス停乗り場より61系統元住吉行き乗車。幸警察署前下車
- 徒歩：JR矢向駅徒歩 10分
- バス：JR川崎駅行き乗車。幸警察署前下車

●さいわい鶴見病院



- JR鶴見駅（西口）徒歩 5分
川崎駅～鶴見駅約 3分（JR京浜東北線）
- 京急鶴見駅（西口）徒歩 9分
京急川崎駅～京急鶴見駅約 2分（京急本線）
※時間帯によって多少異なる場合がございます。

外来受診を
ご希望の方は
右記へお問い合わせ
ください

川崎幸クリニック
第二川崎幸クリニック

川崎クリニック

さいわい鹿島田クリニック

予約 電話番号 044-511-2112

※予約電話番号は、川崎幸クリニック、
第二川崎幸クリニック共通です。

予約 電話番号 044-222-9259

予約 電話番号 044-556-2722

看護師・看護助手募集中!!

募集についてのお問い合わせ先

メールでのお問い合わせ kango-saiyou@saiwaihp.jp

看護部ホームページ http://saiwaihp-nurse.jp/

