



# 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。



2016年		11月				
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			

社会医療法人財団 石心会  
**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。  
川崎市以外にお住まいの方もご参加いただけます。

## 一般講演 (どなたでもご参加いただけます)

開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
1火	14:00 ~ 14:45	<b>初登壇</b> 食道がん・胃がん・大腸がん治療の最前線	川崎幸病院 消化器内科医師 / 医長 <b>森重健二郎</b>	ミュージア川崎 シンフォニーホール 4F研修室1+2+3 (90人)
	14:45 ~ 15:30	心不全について ~診療と治療~	川崎幸病院 循環器内科医師 <b>村瀬達彦</b>	
4金	14:00 ~ 14:45	ほんとはこわーい 脱腸(そけいヘルニア)のお話 ~診断から最新の治療まで~	川崎幸病院 外科医師 <b>小根山正貴</b>	ミュージア川崎 シンフォニーホール 4F研修室1+2+3 (90人)
9水	14:00 ~ 14:45	元気になる体操実践編!!!	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 <b>清水京子</b>	ミュージア川崎 シンフォニーホール 4F研修室1+2+3 (90人)
16水	14:00 ~ 14:45	歯を失ってしまったら... ~入れ歯、ブリッジ、インプラントの違い・欠点~	医療法人 RAISE デンタルクリニックK 歯科医師 / 院長 <b>齊藤 圭</b>	ミュージア川崎 シンフォニーホール 4F市民交流室 (150人)
	14:45 ~ 15:30	睡眠について ~心理の立場から~	川崎幸クリニック 臨床心理士 / 室長 <b>稲富正治</b>	
28月	13:30 ~ 14:00	骨粗鬆症のお話	川崎幸病院 医師 / 整形外科 / 顧問 <b>中村潤一郎</b>	第二川崎幸クリニック 3階 会議室 (50人)
	14:00 ~ 14:45	<b>初登壇</b> 腎臓と老化	川崎幸病院 腎臓内科医師 / 副部長 <b>小向大輔</b>	

## かわさき健康塾×臨床検査振興協議会 合同特別イベント 検査と健康2016

開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
12土	14:00 ~ 16:00	血液検査と心臓	川崎幸クリニック 臨床検査技師 <b>金川輝美</b>	川崎市産業振興会館 1F ホール(200人)
		虚血性心疾患	川崎幸病院 臨床検査技師 / 主任 <b>岡田耕一郎</b>	
		大腸がん検診 ~一次検診と二次検診~	川崎幸病院 臨床検査技師 <b>小野隆治</b>	
		病理診断 ~あなたのポリープのゆくえ~	川崎幸病院 臨床検査技師 <b>石部里紗</b>	
		12名登壇特別シンポジウム 「あなたの健康は私たちが守ります」		

## 神奈川県未病サポーター養成研修 かながわいきいき健康教室

開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
22火	14:00 ~ 16:00	<b>第1部</b> 生活習慣病予防・介護予防のための健康講座 ~食・運動・社会参加による健康維持・増進のための取り組みについて~	公益財団法人 かながわ健康財団 保健師 <b>西村幸子</b>	ミュージア川崎 シンフォニーホール 4F研修室1+2+3 (70人)
		<b>第2部</b> 健康維持・増進のための体操 ~お口の体操、ロコモ体操、転倒予防体操、腰痛予防体操、認知症予防体操など みんなで楽しく体操しましょう!~	公益財団法人 かながわ健康財団 健康運動指導士 <b>市野瀬 厚</b>	

## 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
2水		フットケア ~足のお悩み解決しませんか?~	川崎幸病院 糖尿病看護認定看護師 <b>原田浩見</b>	川崎市幸区 社会福祉協議会 (さいわい健康福祉プラザ) <<ご参加条件>> 川崎市内在住の60歳以上の方であればどなたでもご参加いただけます。開催時間等詳細は主催団体にお問い合わせください。 044-541-8000
		脚の健康維持体操	川崎幸病院 理学療法士 / 主任 <b>山根圭視</b>	
8火		一度の興味 一生の後悔 ~薬物乱用について~	神奈川県警察本部 生活安全部 / 少年育成課 / 警部補 <b>興侶教三</b>	川崎市立川崎総合科学高等学校
		その場でできる腰痛、肩こり予防運動	一般社団法人 巨樹の会 蒲田リハビリテーション病院 理学療法士 / 主任 <b>山田 学</b>	プレス工業株式会社 本社・川崎工場
9水		今日から自慢できる食生活	川崎幸病院 管理栄養士 <b>矢島梨佳子</b>	川崎市立 川崎高等学校
10木		stop! 小さな好奇心 ~タバコとアルコール~	神奈川県警察本部 生活安全部 / 少年育成課 / 警部補 <b>興侶教三</b>	川崎市立川崎総合科学高等学校
		みんなで楽しく健康寿命をのばしましょう!	川崎幸クリニック 理学療法士 <b>猪田佐和乃</b>	桜本2丁目町内会
14月		その場でできる腰痛、肩こり予防運動	一般社団法人 巨樹の会 蒲田リハビリテーション病院 理学療法士 <b>高橋拓也</b>	プレス工業株式会社 横浜事務所
15火		褥瘡予防について	川崎幸病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 <b>大戸美希</b>	地域包括支援センター 幸風苑
19土		子供の救急!!	川崎幸病院 看護師 / 科長代行 <b>宮口貴子</b>	子育て支援センター での
25金		転倒しないカラダづくり	川崎幸病院 理学療法士 <b>代田麻理絵</b>	東小倉 あすなろクラブ
30水		もっと知りたい認知症	健ナビ薬樹薬局 薬剤師 / 川崎市認知症キャラバンメイト <b>中村広樹</b>	河原町 ふれあいサロン
		健康常識のウソ・ホント ~クイズで楽しく学ぼう~	川崎幸病院 看護師 / 科長 <b>杉山ゆみ子</b>	はつらつシニア会

【企業・町内会等、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か月以上前にご連絡ください。 ※内容によってはご希望に沿えない場合もございます。



※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



## インフルエンザウイルスから 身を守りましょう!

川崎幸病院 感染管理認定看護師 / 看護部 / 科長 伊藤 文江

<b>手洗い</b>	帰宅時や食事の前などこまめに手を洗う。
<b>健康管理</b>	免疫力が弱っていると感染しやすくなります。 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。
<b>予防接種</b>	予防接種はインフルエンザ発生の可能性を減らす。 もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。
<b>適度な湿度を保つ</b>	空気が乾燥すると、のどの粘膜の防衛機能が低下します。 加湿器の使用、うがいをしましょう。
<b>外出を控える</b>	インフルエンザが流行してきたら、なるべく人混みや繁華街の外 出は控えましょう。必要時はマスクを着用しましょう。

### 咳エチケットで ほかの人にうつさないために、 咳エチケットを広げよう

マスクをする



1 マスクを着用して周  
りにうつさない。

他の人から顔をそらす



2 咳やくしゃみをする  
時は、ティッシュな  
どで口と鼻を覆い。  
人に顔を向けない。

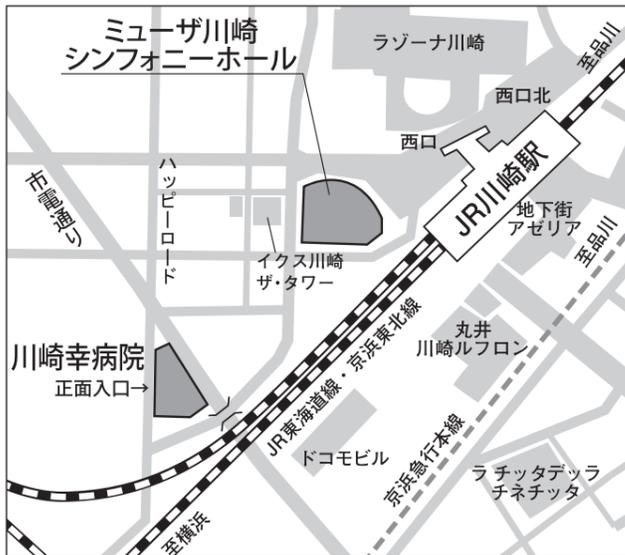
鼻をかんだティッシュは  
すぐにゴミ箱に



3 使ったティッシュ  
は、すぐゴミ箱に捨  
てる。

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

- 川崎市産業振興会館



●川崎市産業振興会館  
川崎市幸区堀川町 66 番地 20

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

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。

川崎クリニック

予約  
電話番号 044-222-9259

さいわい鹿島田クリニック

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](mailto:kango-saiyou@saiwaihp.jp)

看護部ホームページ <http://saiwaihp-nurse.jp/>

