



# みんなの健康塾

2019年 4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					

「かわさき健康塾」は、2018年9月に「みんなの健康塾」へ名称を変更いたしました。より多くの地域の皆様が、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開催してまいります。



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。どなたでもご参加いただけます。（※出張講演を除く）

川崎幸病院 × 蒲田リハビリテーション病院 地域連携合同イベント  
Jリーグチームドクター登壇  
**肩こり・腰痛・ひざ痛 解消フォーラム**

開場予定時間 13:15  
先着150名様限定

開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
11(木)	14:00 ~ 15:30	その痛みあきらめないで! 肩・腰・ひざの痛みの原因と治療法	川崎幸病院 整形外科医師/部長 Jリーグチームドクター <b>原 淳</b>	ミュージア川崎 シンフォニーホール 4F 市民交流室(150名)
		頑固な「肩こり」に! 肩こり体操・ストレッチ	川崎幸病院 理学療法士/主任 <b>山根圭視</b>	
		つらい「腰痛」に! カンタン腰痛体操・ストレッチ	蒲田リハビリテーション病院 理学療法士 <b>山本真海</b>	
		やっかいな「ひざ痛」に! 足指体操・ストレッチ	蒲田リハビリテーション病院 理学療法士/副主任 <b>横山晋平</b>	

**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)
5(金)	14:00 ~ 15:30	【検査のプロが教える】 健康のポイントは血液にある	川崎幸病院 臨床検査技師/科長 <b>佐藤政延</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名)
		こころのスキルアップ トレーニング	川崎幸クリニック 臨床心理士/室長 <b>稲富正治</b>	
16(火)	14:00 ~ 15:30	<b>アンコール講演</b> 若返るお顔 ～まぶたのたるみ・ 顔のしわ・しみの治療～	川崎幸病院 形成外科医師/部長 <b>佐藤兼重</b>	第二川崎幸クリニック 会議室(50名)
		<b>アンコール講演</b> 簡単にできる“最強”のスキンケア ～世界70億人へ伝えたい! ハックの名にかけて～	ハッドラッグモザイクモール港北店 管理栄養士/ビューティアドバイザー <b>小林 綾</b>	
25(木)	14:00 ~ 15:30	春の不調 ～めまい、自律神経失調症など～	第二川崎幸クリニック 漢方外来担当医師 <b>正木稔子</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名)
		トイレが近い人必見! これって頻尿?	川崎幸病院 泌尿器科医師/医長 <b>善山徳俊</b>	

**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)
26(金)	15:00 ~ 16:00	こんな時どうする?? いざという時の病院の探し方 ～PartII～	さいわい鶴見病院 医事課/患者支援センター <b>恩田功一</b>	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遠慮ください。

開催日	時間	テーマ	講師	主催団体
2(火)		その手のふるえ、 放っておいて大丈夫?	川崎幸クリニック 神経内科医師 <b>岩波知子</b>	南河原地区 社会福祉協議会
6(土)		美男美女は●●を食べている ～コナツさん、 それって本当ですか!?～	ハッドラッグ鹿島田薬局 管理栄養士/ビューティアドバイザー <b>佐々木小夏</b>	東小倉あすなろクラブ
8(月)		突然起こるアナフィラキシー、 あなたならどうする?! ～アレルギーから子供を守る～	川崎幸クリニック 看護師/主任 小児アレルギーエドクター <b>望月勢津子</b>	川崎市立東橋中学校
9(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 <b>宮口貴子</b>	川崎市立長沢中学校
		AEDを用いた心肺蘇生法	川崎幸病院 診療放射線技師/副主任 <b>市川大祐</b> 川崎幸病院 看護師 <b>岡山さおり</b> 川崎幸病院 看護師 <b>大木沙織</b>	
10(水)		突然起こるアナフィラキシー、 あなたならどうする?! ～アレルギーから子供を守る～	川崎幸クリニック 看護師/主任 小児アレルギーエドクター <b>望月勢津子</b>	川崎市立有馬中学校
		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 <b>宮口貴子</b>	
18(木)		いざという時のために! 担架での搬送方法	川崎幸病院 診療放射線技師/副主任 <b>市川大祐</b>	川崎市立橋中学校
		AEDを用いた心肺蘇生法	川崎幸病院 看護師 <b>松永麻衣</b>	
		Let's Study! ～熱中症予防と感染予防～	川崎幸病院 集中ケア認定看護師/主任 <b>原 龍也</b>	川崎市立東高津中学校

【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。

主催 一般社団法人 **みんなの健康**

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。

みんなの健康塾についてのお問い合わせ先

**TEL.044-542-7007**



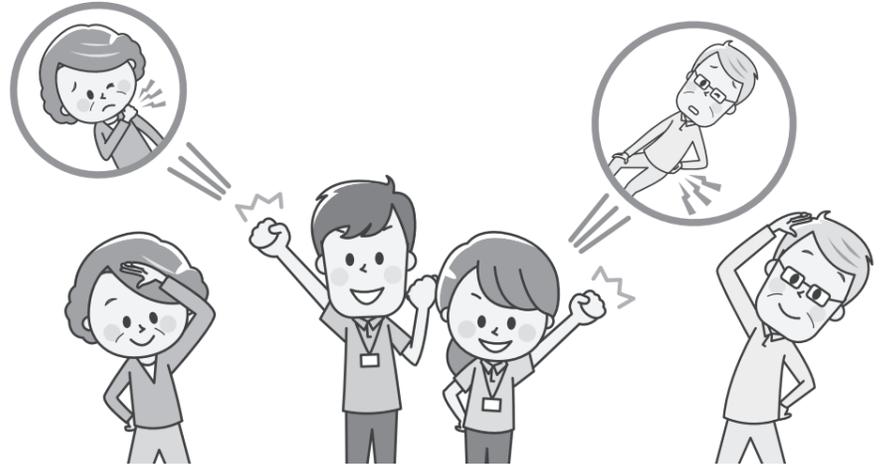
# かわさき 幸コラム



腰痛症状を持っている人は2500万人と言われております。実に日本人の4人に1人、成人で考えると3人に1人と言われております。また、肩こり・膝痛も2000万人と5人に1人が症状を感じており日本人の大部分がこの‘痛み’に困っています。

これらの症状で日常に支障を来す場合には、第一に診断が重要となります。診断とはそれらの症状がどのような病気・状態から起こっているかということです。その診断を整形外科医が行っていますので、是非外来を受診されてください。一般的には過去や現在の労働・趣味などで酷使した場合や生活環境や経年的変化による変性が主因であることが多く保存治療から開始していきます。改善されない場合には手術治療を選択する場合があります。

今回は最初に診断の話を行い、その後保存療法の中でも特に運動療法に重点を置いて理学療法士より皆様の腰痛・肩こり・



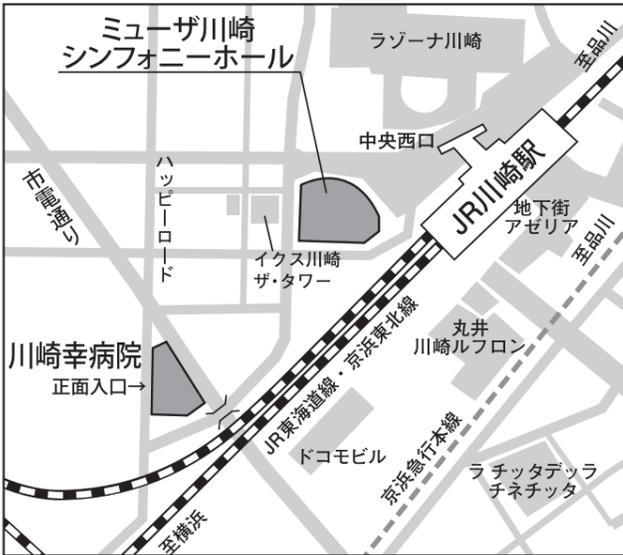
膝痛を改善・軽減すべく対処法を実技も交えてお話しします。

4月11日(木)開催の「肩こり・腰痛・ひざ痛 解消フォーラム」、動きやすい服装で奮ってご参加ください。

川崎幸病院 整形外科医師/部長 Jリーグチームドクター  
原 淳

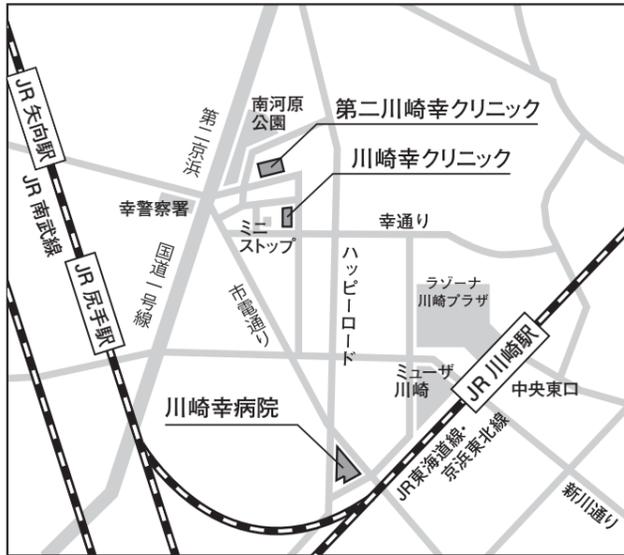
開催場所の地図をご覧になり、時間には余裕を持ってご来場ください。

- 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

- 川崎幸クリニック
- 第二川崎幸クリニック



- 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/バス停より61系統元住吉行き乗車。幸警察署前下車
- 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/バス停より61系統元住吉行き乗車。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](mailto:kango-saiyou@saiwaihp.jp)

看護部ホームページ <http://saiwaihp-nurse.jp/>

