



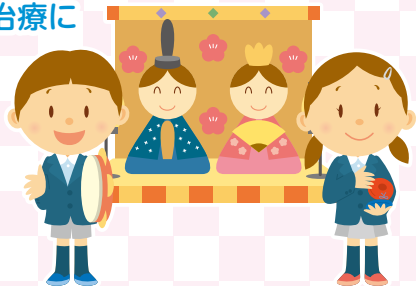
かわさき健康塾

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。

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。



2017年 3月

●一般講演
●出張講演
●特別イベント
●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	

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水	14:00～14:45	動脈硬化ってなに??	川崎幸病院 臨床検査技師 / 主任 岡田耕一郎	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	エコーでわかる動脈硬化	川崎幸病院 臨床検査技師 依田衛美	
6月	14:00～14:45	精神疾患をお持ちの方への支援と関わり方	川崎ファミリーケアクリニック 法人副本部長 医療相談員 / 精神保健福祉士 作間 聡	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木	14:00～14:45	怖そうでも少し怖いがん	川崎幸病院 細胞検査士 / 臨床検査技師 石部里紗	第二川崎幸クリニック 3階 会議室 (50人)
	14:45～15:30	ひざ・股関節の痛み	川崎幸病院 副院長 整形外科医師 / 部長 原 淳	
14火	14:00～14:45	下肢静脈瘤 ～日帰りて出来る手術～	川崎幸病院 血管外科医師 寺崎宏明	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	不眠とストレスに 負けない心の整え方	川崎幸クリニック 臨床心理士 / 室長 稲富正治	
22水	14:00～14:45	役に立つ! 入院前の準備 ～お金や制度のこと～	川崎幸病院 事務部 / 医務課 石崎 晃	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	見て見ぬふりはやめよう! 糖尿病ってどんな病気?	川崎幸病院 糖尿病看護認定看護師 原田浩見	
29水	14:00～14:45	自分の心臓を知ろう	川崎幸病院 循環器内科医師 / 医長 羽鳥 慶	第二川崎幸クリニック 3階 会議室 (50人)
	14:45～15:30	人工透析について	川崎幸病院 腎臓内科医師 鈴木健志	
31金	14:00～14:45	元気になる体操実践編!!!	医療法人 啓和会 野末整形外科歯科内科 介護予防室長 / 健康運動指導士 清水京子	ミュージア川崎 シンフォニーホール 4F 研修室1+2+3 (90人)

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。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
22水	10:00～10:30	高血圧、生活習慣で何に 気をつける?	さいわい鶴見病院 管理栄養士 山本 良	さいわい鶴見病院 地下1階 コミュニティホール (20人)

参加&体験型特別イベント

よさこい転倒予防フォーラム

～転ばない心と体を手に入れる～

先着 **100名** 様
限 定

開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
16木	14:00～16:00	運動が健康にもたらすメリット	川崎幸病院 看護師 松本 愛	ミュージア川崎 シンフォニーホール 4F 市民交流室 (100人)
		やわらかい関節と 強い筋肉を維持する やさしいウォームアップ	川崎幸病院 看護師 加藤 学	
		みんなでやろう! 転ばないためのよさこい ストレッチ!	川崎幸病院 看護師 今坂亜佑美	

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木		不眠とストレスに 負けない心の整え方	川崎幸クリニック 臨床心理士 / 室長 稲富正治	デル健康保険組合 / デル株式会社 共催
3金		歯科衛生士が教える 歯磨きのポイント!	医療法人 R A I S E デンタルクリニック K 歯科衛生士 幸地葉月	元気! 健康カフェ
6月		学校内で起こりやすい ケガとファーストエイド	川崎幸病院 救急看護認定看護師 佐藤琴恵	川崎市立 川崎商業高校
7火		今日からできる! 低栄養予防のための 食事のポイント	薬樹薬局土橋 管理栄養士 倉田亜妃乃	社会福祉法人 三神会 フレンド神木 地域包括支援センター
8水		子供の救急!!	川崎幸病院 看護師 / 科長 宮口貴子	浅田こども 文化センター
14火		75歳からの口腔ケア	医療法人 R A I S E デンタルクリニック K 歯科医師 / 院長 齊藤 圭	社会福祉法人 三神会 フレンド神木地域包括 支援センター
15水		ママセラピスト直伝! 子育て期のセルフケア	川崎幸クリニック 理学療法士 猪田佐和乃	子育て支援センター での
17金		今のうちになんとかしたい 生活習慣病	医療法人 啓和会 野末整形外科歯科内科 介護予防室長 / 健康運動指導士 清水京子	株式会社バンテック 本社
21火		ストレスコントロール ～ストレス回避と解消法のヒント～	川崎幸クリニック 臨床心理士 / 室長 稲富正治	川崎市立中原図書館
24金		今のうちになんとかしたい 生活習慣病	医療法人 啓和会 野末整形外科歯科内科 介護予防室長 / 健康運動指導士 清水京子	株式会社バンテック 本社
27月		AEDを用いた心肺蘇生法	川崎幸病院 看護師 / 科長 宮口貴子	NPO法人 川崎外出支援センター 多摩営業所

【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。

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



運動不足がもたらすこと

24時間寝たきりで、自分では体位を変えることができず、不適切な姿勢と拘縮によって身体に変形がおこり、あるべき姿勢で横たわることができなくなった人の生活の質を想像してみてください。

人が自分で動くという能力を失うことは、生活における本源的な損失を意味します。日常の全ての行動で補助や介助に頼る事、家族や友人に頼る事は、当人にとって非常に受け入れ難いものであるでしょう。

そして更なる運動不足の帰結としては、関節に痛みを生じ、触れられるだけで不快に感じるようになります。筋肉は弾力を失い、悪い姿勢の原因となり、組織には水が溜まります。結果として、身体はさらに重く感じられてしまい、最終的には呼吸や血液の流れにも支障を来してしまうのです。



生きることは動くこと

前述は極端な例ですが、現実には起こりうる事です「動くこと」は深い呼吸を促し、血液のめぐりを助け柔らかな関節を維持し、しなやかで強い筋肉を作ります。まさに「生きること」に直結しています。

大人は子供に比べると関節と筋肉が固くなり、「動き」を阻害することがあります。これが転倒の原因の1つとなるのですが、実は自分の身体がどれだけ「動く」のかを理解できていないからでもあります。

参加&体験型特別イベント「よさこい転倒予防フォーラム～転ばない心と体を手に入れる～」を通して、「動き」をもう一度見つめなおし、その上で「動き」を楽しむダンスサイズで、「生きること」の質の向上につなげて頂けたら嬉しく思います。

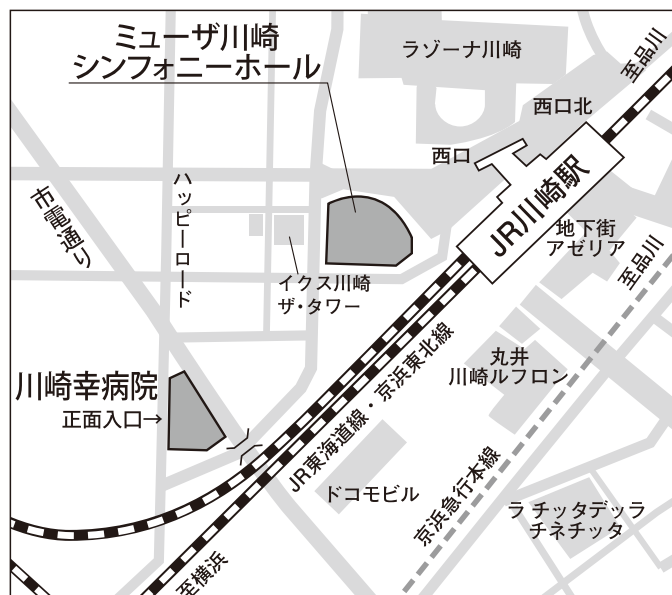
川崎幸病院 看護師 キネステティック・プラス専門スタッフ 加藤 学



開催場所の地図をご覧ください。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/>

