



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		4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 30	24	25	26	27	28	29

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)
5水	14:00~14:45	不整脈を根治するアブレーション治療	川崎幸病院 循環器内科医師 / 医長 齋藤直樹	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	老化と血液検査 ~高齢者の基準値を考えてみよう~	川崎幸病院 臨床検査技師 / 科長 佐藤政延	
7金	14:00~14:45	虫歯治療の現実 パート1	医療法人 R A I S E デンタルクリニック 歯科医師 / 院長 齊藤 圭	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	もっと知りたい! おくすりの正しい使い方!	健ナビ薬樹薬局 薬剤師 中村広樹	
10月	13:30~14:00	神経障害性疼痛(とうつう)って何でしょう?	川崎幸病院 整形外科医師 / 顧問 中村潤一郎	第二川崎幸クリニック 3階 会議室 (50人)
	14:00~14:45	骨を強くしよう「骨太食事術」	川崎幸病院 管理栄養士 椎名奈緒子	
18火	14:00~14:45	認知症とどうつきあうか? ~認知症にやさしい街づくりもせひ~	うしおだ総合ケアセンター長 汐田総合病院副院長 宮澤由美	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	高齢者の心理	川崎幸クリニック 臨床心理士 / 室長 稲富正治	
24月	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)
28金	13:30~14:00	頭痛について	第二川崎幸クリニック 脳神経外科医師 / 部長 安江正治	第二川崎幸クリニック 3階 会議室 (50人)
	14:00~14:45	脳ドックのススメ	川崎幸病院 診療放射線技師 川口征悟	

川崎幸病院×蒲田リハビリテーション病院 体験&参加型合同特別イベント 肩こり・腰痛・ひざ痛解消フォーラム

開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
13木	14:00~16:00	新たな国民病「肩こり・腰痛・ひざ痛」原因と解消法	川崎幸病院 整形外科医師 / 副部長 石井耕士	ミュージア川崎 シンフォニーホール 4F 市民交流室 (150人)
		今すぐできる!誰でも簡単! 肩こりに効く運動療法	川崎幸病院 理学療法士 / 主任 山根圭視	
		カンタン腰痛予防 ~座ってできる腰痛体操~	蒲田リハビリテーション病院 理学療法士 横山晋平	
		ひざ痛予防 ~ひざに効く!足指体操~	蒲田リハビリテーション病院 理学療法士 星野 樹	
聞いてスッキリ! 整形疾患よくある質問Q&A				

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
1土		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	東小倉あすなろクラブ
3月		子ども救急箱 ~小児外来でよくある質問~	川崎幸病院 看護師 / 主任 中澤亜希	南河原地区 社会福祉協議会 親子のたまり場
4火		ストレス・マネジメント ~頭をリフレッシュ~	川崎幸病院 急性・重症患者看護 専門看護師 集中ケア認定看護師 川村未樹	南河原地区 社会福祉協議会
11火		子ども救急箱 ~小児外来でよくある質問~	川崎幸病院 看護師 / 主任 中澤亜希	子育て支援センター での
14金		産む前より、キレイに元気になる体操	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	子育て支援センター あすなろ
19水		家事・育児の中で Let'sながらエクササイズ	川崎幸病院 作業療法士 岩城祥子	浅田子ども 文化センター
27木		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 ろば

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
11火	15:00~16:00	足の血管病 ~閉塞性動脈硬化症について~	川崎幸病院 循環器内科医師 / 医長 高橋英雄	さいわい鶴見病院 1階 リハビリテーション室 (20人)
13木	10:00~11:00	カメラのはなし	川崎幸病院 消化器内科医師 / 副部長 藤原裕之	豊岡第二・三町会館 横浜市鶴見区豊岡町28-18 会場お問合せ先: さいわい鶴見病院 045-581-1417
25火	15:00~16:00	さいわい鶴見病院を知ろう ~外来担当医のご紹介~	さいわい鶴見病院 事務課 / 課長 伊藤 孝	さいわい鶴見病院 1階 リハビリテーション室 (20人)

【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



※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



健康寿命と運動療法

健康寿命という言葉を知っていますか？

健康寿命とは「健康で自立して活動し生活できる期間」の事を言います。具体的には食事摂取、排泄、入浴、更衣、移動などが自力で可能、かつ認知症などがなく自分の意志で生活できる期間です。

では世界一の長寿国である日本の健康寿命はどうでしょうか。

2010年の厚生労働省の統計では、男性70.42歳(平均寿命79.55歳)、女性73.62歳(平均寿命86.3歳)です。平均寿命との差は男性で約9歳、女性で約13歳の差があり、自立して活動できない期間がかなり長い事がわかります。

日本人の訴える症状のベスト3はなんでしょう。

1位 腰痛、2位 肩こり、3位 四肢関節痛 です。統計上、腰痛、肩こりは、それぞれ、ほぼ10人に1人の割合となっています。

日本人の訴える症状ベスト3

- 1位 腰痛
- 2位 肩こり
- 3位 四肢関節痛



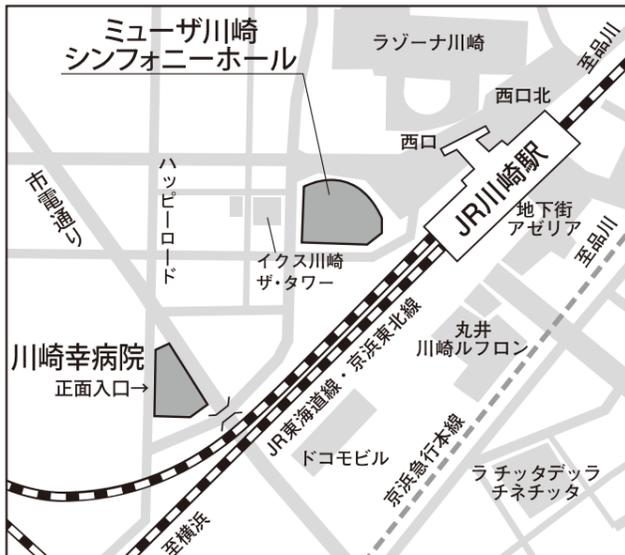
腰痛の15%は原因を特定できると言われており、残りの85%は原因の特定できない腰痛です。この原因の特定できない腰痛の多くは運動療法により軽快する可能性があり、健康寿命をのばすためには、運動療法の理解と実践が重要と考えます。

川崎幸病院 整形外科医師 副部長 石井 耕士

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)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/

