



みんなの健康塾

「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)



2019年 9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					

- 一般講演
- 未病×漢方
- 生徒向け出張授業
- みんなの健康ウォーキング
- さいわい鶴見健康塾
- 出張講演

未病 × 漢方

～未病対策が健康寿命を決める～

開場 13:15



入場無料
申込不要
先着 150名

開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
5木	14:00 ～ 15:30	未病を改善する漢方医学の考え方 ～はじめよう未病対策～	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市民交流室(150名)
		知っていますか? 漢方薬のQ&A	第二川崎幸クリニック 薬剤師 金井聡子	
		体に合う食事を選ぶ ～未病を改善する食生活とは～	川崎幸病院 管理栄養士 森山奈緒子	

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)
13金	14:00 ～ 15:30	切らずに治す胃がん手術	川崎幸病院 外科医師/医長 小根山正貴	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)
		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	
18水	14:00 ～ 15:30	初登壇 元気だから大丈夫の落とし穴 ～あなたの生活習慣を見直そう～	川崎幸クリニック 内科医師 島田健太郎	第二川崎幸クリニック 3階 会議室(50名)
		脳卒中予防10か条	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	
24火	14:00 ～ 15:30	初登壇 今からはじめる転倒予防! ～いきいきと歩き続けるために～	川崎幸病院 理学療法士 丸山紘太	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)
		心のリハビリテーション ～前を向くためにできること～	川崎幸クリニック 臨床心理士/室長 稲富正治	
30月	14:00 ～ 15:30	初登壇 家庭でできる感染対策 ～食中毒にご注意～	第二川崎幸クリニック 消化器系総合診療科医師 古谷 亮	第二川崎幸クリニック 3階 会議室(50名)
		初登壇 骨にまつわるくすりのお話	川崎幸病院 薬剤師 木下真緒	

さいわい鶴見病院 防災イベント みんなで身につけよう! 防災力

●さいわい鶴見病院で開催している健康講座です。●会場お問い合わせ先:さいわい鶴見病院 045-581-1417

開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
11水	14:00 ～ 16:00	1. 心構えは備えの一步 ～災害時に命を守る一人一人の防災対策～ 2. みんなでやろう! 静脈血栓予防体操 3. あら便利で簡単! やってみよう! 身近なもので応急手当	さいわい鶴見病院 看護師/部長代行/防災対策チーム 吉村まり子 川崎幸病院 診療放射線技師/副主任/防災対策チーム 市川大祐 川崎幸病院 看護師/科長/防災対策チーム 小山明香 川崎幸病院 事務部/副主任/防災対策チーム 山口栄二 川崎幸病院 看護師/主任/防災対策チーム 加藤 学 さいわい鶴見病院 医師/患者支援センター/副主任 恩田功一	豊岡二・三町会館 (横浜市鶴見区豊岡町28番18号)

みんなの健康ウォーキング

申込締切 8月20日(火) 事前 申込制

開催日	時間	テーマ
25水	13:30 ～ 15:00	ドクター長江監修 下肢静脈瘤予防編 コース:川崎大師駅～大師公園 定員:抽選10名 受付期間:8月5日(月)～8月20日(火)

生徒向け出張授業 (主催団体の皆様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月	13:30 ～ 15:00	命をつなぐ心肺蘇生法 ～勇気をもって一歩踏み出すために～	川崎幸病院 看護師/科長 中屋政人 川崎幸病院 看護師/副主任 宮坂悠紀 川崎幸病院 看護師 狩野祐子 川崎幸病院 看護師 門田 純	川崎市立川崎高等学校 2年A・Bルーム
		川崎幸病院 看護師 岡山さおり 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 吉田 悠 祐川愛実 梅垣佐織		
		川崎幸病院 看護師/科長 中屋政人 川崎幸病院 看護師/副主任 宮坂悠紀 川崎幸病院 看護師 狩野祐子 川崎幸病院 看護師 門田 純	川崎市立川崎高等学校 2年C・Dルーム	
3月	13:30 ～ 15:00	命をつなぐ心肺蘇生法 ～勇気をもって一歩踏み出すために～	川崎幸病院 看護師/科長 中屋政人 川崎幸病院 看護師/副主任 宮坂悠紀 川崎幸病院 看護師 狩野祐子 川崎幸病院 看護師 門田 純	川崎市立川崎高等学校 2年E・Fルーム
		川崎幸病院 看護師 岡山さおり 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 吉田 悠 祐川愛実 梅垣佐織		
		川崎幸病院 看護師/科長 中屋政人 川崎幸病院 看護師/副主任 宮坂悠紀 川崎幸病院 看護師 狩野祐子 川崎幸病院 看護師 門田 純	川崎市立川崎高等学校 2年E・Fルーム	

出張講演 (主催団体の皆様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
4水	13:30 ～ 15:00	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ゥケーター 望月勢津子	川崎市立平中学校
10火	13:30 ～ 15:00	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 認定理学療法士(地域理学療法) 猪田佐和乃	渡田こども文化センター
17火	13:30 ～ 15:00	こどものおくすりの 上手な飲ませ方	薬師薬局 薬剤師 中村広樹	子育て支援センター てきの
20金	13:30 ～ 15:00	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ゥケーター 望月勢津子	白幡台 こども文化センター
26木	13:30 ～ 15:00	お子さんの上手な 歯科医院へのかかり方	医療法人RAISE デンタルクリニックK 歯科医師/院長 齊藤 圭	子育て支援センターろば
27金	13:30 ～ 15:00	家族みんなで糖質ケア	川崎幸クリニック 管理栄養士 宮崎恵美子	河原町ふれあいサロン

【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

共催 **川崎幸病院**

※みんなの健康塾は2019年4月より、主催:一般社団法人 みんなの健康/共催:社会医療法人財団 石心会 川崎幸病院にて運営致します。

※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。

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



「みんなの健康ウォーキング ドクター竹内監修 ～ひざの痛み予防編～」開催レポート

2019年7月22日に、「みんなの健康ウォーキング ドクター竹内監修～ひざの痛み予防編～」を開催しました。

当日は参加者の方に、川崎幸病院 関節外科センター長 竹内 良平 医師監修の「変形性ひざ関節症」に関するシートを配布し、川崎クリニック リハビリテーション科/主任 石村 勇祐 理学療法士に「ひざの痛み」を予防するためのストレッチをレクチャー頂きま

ひざに優しいウォーキングのポイント

- ・足(ふくらはぎ、太もも)、お尻の筋肉を強化する
- ・背筋を伸ばし、踏み切った脚を伸ばす「美しい歩き方」を
- ・思い立ったら膝、脚、姿勢を意識して10歩をしっかりと歩く

した。

石村理学療法士からは、ひざの痛みの原因の一つ『へん平足』を予防する足の指を広げる運動、つまずきの原因であるひざ下の筋肉の低下を防ぐためのふくらはぎのストレッチ、そして歩く時の足の運び方等を実演頂き、一時間ほど、みなさんと体を動かしました。終了後、ご参加された皆さんは、背中も脚も伸び、美しい歩き方でお帰りになっているように見受けられました。

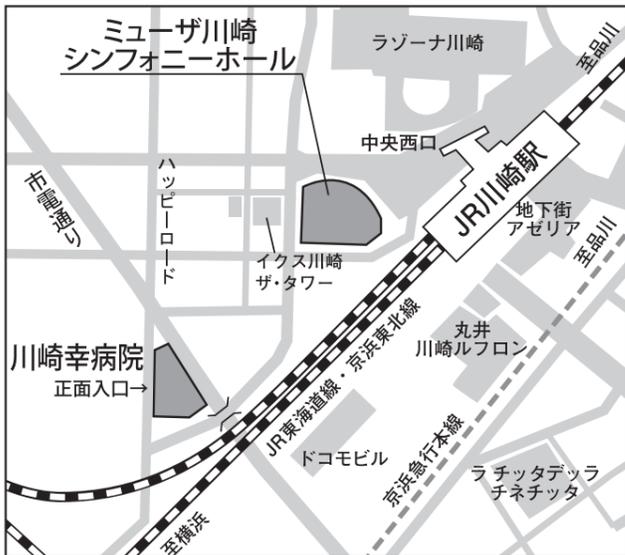
次回の「みんなの健康ウォーキング」は、9月25日(水)に「下肢静脈瘤予防編」としまして、川崎大師周辺のウォーキングを行います。皆様、奮ってご応募ください。

みんなの健康塾 室市雅則



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(乗り場より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(乗り場より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
- 豊岡第二・三町会館



- 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)
- 豊岡第二・三町会館
横浜市鶴見区豊岡町28-18 JR鶴見駅(西口)徒歩7分

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

さいわい鶴見病院

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

予約
電話番号 045-581-1417

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/

