

## ❀健康教室のご案内❀

開催場所：6階リハビリ室

	テーマと内容
<b>第1回</b> 8月5日（日） 15：00～ 15：30	<b>『自宅で簡単に出来る！自主トレーニング』</b> 肩こりや腰痛、足のむくみ等、普段の生活で困っている事はありませんか？ 今回は肩こり・腰痛の予防に使える体操や簡単なトレーニング方法お話しします。 リハビリテーション科
<b>第2回</b> 8月19日（日） 15：00～ 15：30	<b>『嚥下障害について～おいしく食べるために～』</b> 「なんだかむせる」「食事がのどを通っていかない」そんなことはありませんか？ 脳卒中だけでなく、加齢によっても飲み込む力は衰えていきます。飲み込みの仕組みと誤嚥性肺炎にならない為のポイントについてお話しします。 リハビリテーション科
<b>第3回</b> 8月25日（土） 15：00～ 15：30	<b>『介護保険について』</b> 介護保険の言葉はよく聞くとと思いますが、詳しい制度や役割についてわからないことも多いと思います。今回は介護保険の知識や役立つ内容についてお話しします。 医療連携室
<b>第4回</b> 9月8日（土） 15：00～ 15：30	<b>『退院後の食事について』</b> 運動する為にはまず、エネルギーが必要になってきます。基本的な栄養素の役割、バランスの良い食事・適切な水分の摂り方についてお話しします。 栄養科
<b>第5回</b> 9月11日（火） 17：00～ 17：30	<b>『高齢者に多い脳卒中について』</b> 脳卒中は日本人の死亡原因第4位であり、また寝たきりになる最大要因といわれています。脳卒中の基本的知識と前兆、予防法についてお話しします。 医師
<b>第6回</b> 9月23日（日） 15：00～ 15：30	<b>『スキンケアについて～正しい保湿で肌トラブルを防ごう～』</b> 皮膚の構造から正しい知識を得て、肌を傷や乾燥から守りましょう。 看護師より皮膚の基礎知識やスキンケアの必要性・適切な方法についてお話しします。 看護部
<b>第7回</b> 9月30日（日） 15：00～ 15：30	<b>『腰痛と膝痛について』</b> 腰痛・膝痛は誰にでも起こる可能性があり、またそれが悪化することで日常生活に支障をきたす危険性があります。腰、膝の仕組みについてと腰痛・膝痛予防についてお話しします。 リハビリテーション科

※参加希望の方は開催日の前日昼12時までに病棟スタッフへ  
お声掛け下さい。

当日のスケジュール調整致しますので、ご協力お願いします。