

2019年度 長崎病院 健康教室 年間予定表

糖尿病教室		生活習慣病予防教室	
対象:糖尿病に関心のある方 どなたでも。		対象:生活習慣病予防に関心のある皆様、地域にお住まいの皆様	
開催場所 長崎病院ヘルスケアセンター1階		開催場所 三篠公民館 3階研修室1 (3月は2階調理実習室を予定)	
テーマ 『糖尿病をよく知ろう』 一糖尿病と上手に付き合いながら暮らしていくために一		テーマ 『健康寿命を延ばすために出来ること!』	
5月18日(土曜日) 13:30~15:00	演題1) 糖尿病合併症とその予防 一脳卒中、心筋梗塞、足壊疽を予防するために一 講師 糖尿病専門医 医師 原 均 演題2) フットケアについて 講師 広島県糖尿病療養指導士・看護師 石田 美穂	6月28日(金曜日) 14:00~15:00 15:00~15:30	演題「心不全について」～診断から治療まで～ 講師 医師 住田公昭 脳トレ体操とストレッチ 担当 HOPEトレーナー 伊藤綾乃
8月17日(土曜日) 13:30~15:00	演題1) 糖尿病を克服した患者さんから学ぶ! 講師:糖尿病専門医 医師 原 均 演題2) 糖尿病の食事療法 講師 広島県糖尿病療養指導士・管理栄養士 能勢 実穂	9月27日(金曜日) 14:00~15:00 15:00~15:30	演題1) 検査結果について 講師 臨床検査技師 小田純恵 演題2) くすりとの上手な付き合いかた 講師 薬剤師 佐原 登紀子 演題3) 高齢期を健康に過ごすために 講師 保健師 岡 巴恵 脳トレ体操とストレッチ 担当 HOPEトレーナー 伊藤綾乃
11月16日(土曜日) 11:45~13:45	糖尿病食を実体験する会<食事会> 食物繊維たっぷり!満腹感が得られるバランスの良い食事 (実費:700円程度必要) 講師 管理栄養士 食事のあと 糖尿病の運動療法 講師 理学療法士 山崎大地 歯周病について 講師 看護師 石田 美穂	12月20日(金曜日) 14:00~15:00 15:00~15:30	演題 健康長寿者調査から学ぶ 講師 医師 原 均 脳トレ体操とストレッチ 担当 HOPEトレーナー 伊藤綾乃
2月15日(土曜日) 13:15~14:45	演題1) 糖尿病合併症とその予防 一網膜症、腎症を予防するために一 講師 内科医師 古森 佑美 演題2) 薬物療法の注意点 講師 広島県糖尿病療養指導士・薬剤師 佐原 登紀子	3月27日(金曜日) 14:00~15:30	管理栄養士による減塩教室 『あなたの味付けは薄味ですか』 家の味噌汁の塩分を塩分計を使って測ってみましょう。 減塩のコツを学びましょう 講師 管理栄養士
参加ご希望の方は直接会場にお越しください。事前申込みは不要です。 各回5分程度の椅子に座ってできる簡単な運動を予定しています。		各回三篠公民館 (電話:082-237-3077) に事前申込みが必要です。	

*****いずれも広島市高齢者いきいき活動ポイントの対象講座です。*****