

平成30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皆様(通院・入院の患者様およびそのご家族、HOPE会員、人間ドックを受診された方など)		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』 ー糖尿病と上手に付き合いながら暮らしていくためにー		テーマ 『健康寿命を延ばすために出来ること!』 ー動脈硬化性疾患を予防するためにー	
5月19日(土曜日) 13:30~15:00	演題1) 糖尿病合併症とその予防 ー脳卒中、心筋梗塞、足壊疽を予防するためにー 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	6月22日(金曜日) 14:00~15:00 15:00~15:30	演題 高血圧について 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18日(土曜日) 13:30~15:00	演題1) 糖尿病の薬物療法について 講師: 糖尿病専門医 医師 原 均 演題2) 糖尿病の運動療法 講師: 理学療法士 山崎大地	9月28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 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17日(土曜日) 11:30~13:30	糖尿病食を実体験する会 ー糖尿病食は健康食ですー ー管理栄養士による指導がある会ー 実費: 700円程度が必要 講師 管理栄養士	12月21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16日(土曜日) 13:15~14:45	演題1) 糖尿病合併症とその予防 ー網膜症、腎症を予防するためにー 講師 内科医師 赤木晴菜 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22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。		三篠公民館 (電話:082-237-3077) に事前申込みが必要です。	

*いずれの会も質疑応答の時間を設けております。お気軽にお越しください。*広島市 高齢者いきいき活動のポイント(1ポイント)対象講座です。手帳をお持ちください。

平成30年4月10日現在