

平成23年度 出張講座 (無料)

♥生活に役立つ情報を看護師が「出張講座」にてお話しいたします。普段、気になっていること、勉強してみたいことなどを、1時間程度の講座でグループや地域の方と企画してみませんか？

♥病気の予防

- ① 子宮頸ガン、「ヒトパピローマウィルス(=HPV)ワクチン」のはなし
子宮頸ガンはワクチンで防げるガン。特徴と予防法を学びましょう。
- ② 「こんなことに気を付けて！」生活習慣病の予防と対策
静かに迫りくる生活習慣病。気をつけたいポイントを紹介します。
- ③ 骨粗しょう症予防～骨折知らずの骨太人生への道～
老若男女、元気で過ごしたいのなら、まずは骨の健康から
- ④ 家庭でできる感染対策～季節ごとの感染症～
インフルエンザに食中毒…。感染の危険から身を守る方法をお話しいたします。



♥健康にイキイキ過ごすために…

- ⑧ メタボリックシンドローム撃退法、教えます！～生活習慣とエクササイズ～
日常生活の見直しでメタボとさよならしませんか？
- ⑨ 「転ばぬ先の知恵」 転倒予防と筋力アップ
骨折や命にかかわる事態を招く「転倒」はコツをつかんで防ぎましょう！



♥生活に役立つ知識

- ⑫ 「痛みは我慢しない！」緩和ケアのはなし
「ガンの痛み」に対して、健康な時から心構えを持っておきましょう。
家族と話し合っておく人が増えています。さてそのポイントは…？



講座予定日の前月20日までに下記までお申し込みください。お問い合わせも受け付けています。

熊谷総合病院 郵便番号:360-8567 住所:熊谷市中西 4-5-1

TEL:048-521-0065(代表)

看護部 松本まで