



# 石心会健康塾 3月

定員あり 参加無料

埼玉石心会病院は、昭和62年(1987年)4月に開院し、今月末で30年となります。今後も「地域に密着した医療」を実現するために「石心会健康塾」「出張講演」「市民公開講座」3つの健康講座を開催し、地域住民の健康増進の普及に取り組んでまいります。



健康塾の風景

健康塾の風景

出張講演

無料健康相談

## 石心会健康塾の特徴

- 1日2講座(各30分) 毎日(月~金)開催中。
- 講師 医師、開業医、連携病院医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、診療放射線技師、臨床検査技師、リハビリ(OT・PT・ST)、救急救命士、社会福祉士など
- 講師と参加者の距離が近い対話を重視した小規模な勉強会。
- 無料健康相談も連日開催。
- 管理栄養士、調理師による調理実習(減塩食、糖尿病食、腎臓食など)
- 出張講演(学校、自治会、老人会、企業、各種サークルなど)
- 狭山ケーブルテレビ・入間ケーブルテレビで毎日放送中。



## 会場のご案内

会場をお間違いないようご注意ください



※お住まいの地域に関わらず、どなたでも参加いただけます。  
 ※原則事前のお申込みは不要です。 ※参加費は無料です。  
 各会場とも開場15分前より受付開始。定員になり次第締め切りとなります。  
 2演題目から参加される方は、開始5分前にお越しください。

## 埼玉石心会病院

社会医療法人財団 石心会

SAITAMA SEKISHINKAI HOSPITAL



平成29年11月1日 新築移転 開院しました

無料シャトルバスを運行しております

さやま総合クリニック ↔ 埼玉石心会病院

7時00分~19時50分まで

救急24時間対応

TEL.04-2953-6611(代)



# 石心会健康塾



テーマ、講師は都合により変更となる場合があります

## 狭山市会場

どなたでもご参加できます

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
1	木	14:30~15:00	もっと知ってほしいな!「腎臓のこと」	透析看護認定看護師 岩澤 文子	①
		15:00~15:30	白血球吸着療法について ~潰瘍性大腸炎の現状と治療法~	臨床工学士 大久保 和俊	
5	月	14:30~15:00	その歩行障害、認知症、尿失禁・・・ もしかしたら正常圧水頭症かも!?	脳神経外科副部長 長谷川 真作	①
		15:00~15:30	認知症とMRI画像診断 ~いったい何がわかるの?~	診療放射線技師 塩野谷 純	
7	水	14:30~15:00	上手な薬局の利用法 (かかりつけ薬剤師など)	狭山市薬剤師会 会長 釣 幹夫先生	①
		15:00~15:30	お薬の飲み方、間違っていますか? ~正しい飲み方とは~	薬剤師 下田 麻祐子	
12	月	14:30~15:00	前立腺がんの治療 ~内分泌療法について~	看護部 早船 克枝	①
		15:00~15:30	排尿についてのお悩み、ありますか?	薬剤師 小泉 ひかり	
16	金	14:30~15:00	腹部超音波検査でわかること ~病気の診断に役立ちます~	臨床検査技師 前島 寛子	①
		15:00~15:30	お口のケアと入れ歯のケア あなたは大丈夫ですか?	歯科衛生士 栗原 千恵子	
19	月	14:30~15:00	命にかかわる病気に気付くには ~「いつもと違う」を見逃すな!~	救急救命士 須賀 万里	①
		15:00~15:30	肩 痛みなくバンザイできますか? ~簡単に出来るストレッチ~	理学療法士 甲斐 巧・高田 慈都	
23	金	14:00~14:45	あなたの膝(ひざ)・股関節の痛みについて	整形外科部長 伊東 秀治	①
		14:45~15:15	ひざ痛予防体操~実技編~	理学療法士 堀口 貴子	
28	水	14:30~15:00	ドック・健診を受けよう! ~視力・眼底・眼圧検査からわかること~	視能訓練士 上野 瞳	①
		15:00~15:30	血液サラサラを目指そう! ~脂質異常症を改善~	管理栄養士 大川 奈津美	
30	金	14:30~15:00	コレステロールを下げる! ~五つの誤解と五つの極意~	管理栄養士 大川 清	①
		15:00~15:30	ヘルシーキッチン第16弾~第18弾 「収録裏話&レシピ詳細解説」		

## 入間市会場

どなたでもご参加できます

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
2	金	14:30~15:00	元気のもと 栄養を知ろう ~脂肪酸について~	管理栄養士 大川 清	②
		15:00~15:30	ヘルシーキッチン第16弾~第18弾 「収録裏話&レシピ詳細解説」		
8	木	14:30~15:00	乳がんを学ぼう! ~大切な人を守るために~	乳腺内分泌外科 杉浦 良子	②
		15:00~15:30	これってヘルニア? ~男性だけではなくヘルニアのお話~	看護部主任 小林 裕美	
20	火	14:30~15:00	養生訓を学ぶ ~生活習慣病対策~	さやま総合クリニック 院長 菅野 壮太郎	③
		15:00~15:30	減塩のすすめ! ~知って納得~減塩調理法	管理栄養士 大川 清	
29	木	14:30~15:00	脳血管内治療について ~入院から退院まで~	臨床工学士 高山 紀彦	②
		15:00~15:30	頭痛で苦しめないための対処法	看護部 熊井 和香代	

**講演会場**  
 ①狭山市産業労働センター2階 異業種交流スペース 定員66名  
 ②入間市市民会館4号室 定員50名  
 ③入間市市民会館3号室 定員50名

※自治会、老人会・企業、サークルなどのご指定会場に「講師」を派遣いたします。  
 ご希望のテーマをお気軽にご相談ください。(地域医療推進室 長谷川)

**低侵襲脳神経センターの方針** **頭を大きく開けない治療を中心にいきます**

こんな症状の気になる方は是非ご参加ください!!

- 高血圧、脂質異常症、糖尿病などが心配の方
- 認知症に不安を感じる方
- 「めまい」「ふらつき」を感じる時がある方
- とにかく「脳の病気」を心配されている方

**3月5日(月) 14:30~15:00**  
 その歩行障害、認知症、尿失禁・・・  
 もしかしたら正常圧水頭症かも!?

**3月26日(月) 14:00~14:30**  
 脳卒中について  
 ~外科的治療も含めて~

講師: 脳神経外科副部長 長谷川 真作 (会場: 狭山市産業労働センター2階 異業種交流スペース)  
 講師: 脳神経外科副部長 都築 伸介 (会場: サイボクハム天然温泉「花鳥風月」)

申込不要! 参加無料!

## 入間ガス「スマイルキッチン」出張調理実習

参加費500円 申込制 50名

13	火	10:00~13:00	糖尿病食~主菜と副菜のバランス 表4を1~1.5単位使った献立~ [申込先] 入間ガス「料理教室」担当 04-2964-1571 (平日9時~17時)	調理師 保坂 知美 管理栄養士 大川 清・蒲池 祐子	入間ガス(株) 入間ガス「スマイルキッチン」
----	---	-------------	--	----------------------------	---------------------------

## 出前講座

どなたでもご参加できます

15	木	14:00~14:30	心房細動 ~脳梗塞の原因になる怖い不整脈~	循環器内科副部長 飯田 隆史	入間市老人福祉センターやまゆり荘 入間市宮寺2655-1 ☎04-2934-5315	50名
		14:30~15:00	不整脈? ~不整脈がわかる検査について~	臨床検査技師 吉田 貴典	※65歳以上 入間、狭山、所沢、飯能在住の方 お問い合わせ: 04-2934-5315	
22	木	14:00~14:30	肝臓がん ~沈黙の臓器を知る!~	外科部長 清水 喜徳	狭山市老人福祉センター不老荘 狭山市南入曽737 ☎04-2957-3502	50名
		14:30~15:00	血液でうつる病気・・・B型肝炎・C型肝炎について	臨床検査技師 古賀 文子	※60歳以上 狭山、入間、所沢、飯能在住の方 お問い合わせ: 04-2957-3502	
26	月	14:00~14:30	脳卒中について ~外科的治療も含めて~	脳神経外科副部長 都築 伸介	サイボクハム天然温泉「花鳥風月」 日高市下大谷沢546 ☎042-919-2626	50名
		14:30~15:00	脳卒中の受診方法	看護部 遠藤 千代子		

## 出張講演

主催団体の方限定

6	火	14:30~15:30	きれいな姿勢の作り方 ~目指せ!魅力的な立ち姿~	理学療法士 仲 桂吾	入間市立宮寺小学校
9	金	10:00~11:00	健康長寿は「生活習慣病」の管理がポイント	臨床工学士 守田 孝志	株式会社 安川電機
11	日	14:00~14:45	健康長寿は「生活習慣病」の管理がポイント	臨床工学士 守田 孝志	入間第7区自治会
14	水	10:00~11:00	脳の若返り ~楽しみながらのトレーニングが脳の衰えを防ぐ!~	作業療法士 荒 千沙都	狭山市消費者センター(消団連)
14	水	13:45~14:45	命にかかわる病気に気付くには ~「いつもと違う」を見逃すな!~	救急救命士 須賀 万里	ぬくもり福祉会 たんぼぼ
27	火	10:30~11:30	健康長寿は「高血圧」の管理がポイント	臨床工学士 守田 孝志	東部長生会 いきいきサロン

■埼玉石心会病院 <http://www.saitama-sekishinkai.jp/>  
 ■さやま総合クリニック <http://sekishinkai-sayama-cl.jp/>  
 (4階健診センター) <http://www.sayama-doc.jp>  
 ■さやま腎クリニック <http://www.sekishinkai-sayama-jin.jp/>

お問い合わせ / 埼玉石心会病院 総務課  
 平日9:00~17:00 狭山市入間川2-37-20

TEL.04-2953-0909