



# みんなの健康塾

3月

参加無料  
定員あり



埼玉石心会病院は、昭和62年(1987年)4月に開院し、今月末で32年となります。今後も「地域に根ざし、地域に貢献する医療」の理念のもと、地域の皆様が病気や医療・介護の知識を高め、疾病の早期発見・早期治療にお役立ていただけるよう予防医学の啓発にさらに取り組んでまいります。

## 注目テーマ

**地域の安心・安全のための防犯・交通安全セミナー**

定員 50名 参加無料

**3/3** 入間市市民会館 「3号室」

14:30~15:00  
こんな電話は"振り込め詐欺"! ~被害にあわないために~  
狭山警察署 生活安全課生活安全係長 **田中昇**

15:00~15:30  
認知症看護認定看護師が伝える! 高齢ドライバーの交通安全の心得とは?  
認知症看護認定看護師 **石山真**

**連携医療 機関シリーズ講座**

定員 50名 参加無料

TEL 04-2934-5315 ※65歳以上:入間・狭山・所沢・飯塚市在住の方

**3/18** 水 入間市老人福祉センター やまゆり荘 入間市宮寺2655-1

14:00~14:30  
認知症になったらどうなるの? ~本人、家族の不安なこと~  
小林病院 認知症看護認定看護師 **宮岡知子**

14:30~15:00  
認知症予防のためにできること ~リハビリの視点から~  
小林病院 理学療法士 **中野隆司**

15:00~15:30  
認知症を予防する ~気になる食事、おすすめレシピ~  
埼玉石心会病院 食のサービス部長 管理栄養士 **大川清**

**みんなの健康塾 [リハビリフェスティバル]**

定員 150名 参加無料

**3/27** 金 埼玉石心会病院2階 アゼリアホール 狭山市入間川2-37-20

14:00~14:30  
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 **高田 慈都**

14:30~15:00  
腰が痛い! 誰でもできる腰痛体操  
理学療法士 **山口 雄士・川村 悠太**

15:00~15:30  
ひざ痛予防体操 ~これから、今以上痛くしないために~  
理学療法士 **上沢 稔**

**新所沢東公民館 共催企画講座**

定員 80名 参加無料

申込制 TEL04-2943-0909 ※月曜を除く 8:30~17:15

**3/31** 火 所沢市 新所沢東公民館 所沢市美原町1-2922-16

14:00~14:30  
骨粗しょう症による "骨折ゼロ"を目指して ~「健康寿命」を延ばし、骨の健康を保とう!~  
所沢中央病院 整形外科・スポーツ整形外科 **朱田 尚徳**先生

14:30~15:00  
骨粗鬆症予防レシピのご紹介 パート2 **リニューアルVer.**  
埼玉石心会病院 食のサービス部長 管理栄養士 **大川清**

## 会場のご案内

会場をお間違いのないようご注意ください  
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。



※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。



健康塾の風景



正しい睡眠のための基礎講座

## 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。飯能・日高ケーブルテレビで放送中。

主催 一般社団法人 **みんなの健康**  
協賛 社会医療法人財団石心会 **埼玉石心会病院**

お問い合わせ / 埼玉石心会病院 総務課 平日10:00~16:00

**TEL.04-2953-0909**

出張講演も随時受付しております。お気軽にお問い合わせください



# みんなの健康塾



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
2	月	14:30~15:00	白血球吸着療法について ～潰瘍性大腸炎の現状と治療法～	さやまクリニック 臨床工学技士 大久保 和俊	①
		15:00~15:30	あなたの健"口"を守る! ～唾液の働き～	さやま総合クリニック 歯科衛生士 栗原 千恵子	
9	月	14:30~15:00	NEW 人間ドック・健康診断のススメ ～健康への第一歩を踏み出そう～	さやま総合クリニック 健診センター事務長 渡辺 裕二	①
		15:00~15:30	NEW 人間ドック血液検査オプションについて ～検査内容ご紹介～	さやま総合クリニック 臨床検査技師 古賀 文子	
12	木	14:30~15:00	NEW 元気な人の便秘! 病んでる人の便秘!	さやま総合クリニック 院長 菅野 壮太郎	①
		15:00~15:30	NEW 足を大切にしていますか? ～フットケアのおはなし～	さやま腎クリニック 看護師 平野 玲子	
13	金	14:30~15:00	NEW 慢性腎臓病とは? ～知ろう!防ごう!新たな国民病～	腎臓内科医 川崎 真生子	①
		15:00~15:30	歩行補助具の選び方 ～正しく使えば歩きやすい～	理学療法士 八房 智範	
16	月	14:30~15:00	健康診断でおなじみ 便潜血検査について	臨床検査技師 安田 卓矢	①
		15:00~15:30	心臓カテーテルが必要と言われたら?	看護師 金沢 直	
17	火	14:30~15:00	心臓弁膜症に対する低侵襲治療 "TAVI"の話	副院長 心臓血管外科 木山 宏	①
		15:00~15:30	動脈硬化を予防する ～気になる食事、おすすめレシピ～	食のサービス部長 管理栄養士 大川 清	

23	月	14:30~15:00	これであなたも目薬のプロ! 目薬についてお話しします!!	薬剤師 白野 恭郎	①
		15:00~15:30	NEW リハビリテーション科病棟って どんなところ?	看護部主任 青山 和美	
30	月	14:30~15:00	これがわかれば安心! ～自律神経失調症とは?～	さやま総合クリニック 看護科長 平山 みち子	①
		15:00~15:30	NEW 健康診断における"超音波検査"とは? ～病気の「早期発見」に役立ちます!～	さやま総合クリニック 臨床検査技師 水嶋 麻未	

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
10	火	14:30~15:00	脂肪肝を防ぐ食事 ～脂肪肝が肝臓がんになるかも?って知ってますか?～	管理栄養士 蒲池 祐子	②
		15:00~15:30	NEW 「口から食べられません」と言われたら ～胃ろう・経鼻胃管の正しい知識～	看護部主任 上原 香織	
11	水	14:30~15:00	NEW 眼の健康とは!? ～白内障のひみつ～	眼科医師 村田 敏彦	②
		15:00~15:30	NEW 気になる栄養学「糖質」 ～糖質制限、レジスタントスターチとは?～	食のサービス部長 管理栄養士 大川 清	
24	火	14:30~15:00	NEW 大動脈解離とは!? ～突然死の原因疾患～	心臓血管外科医 陣野 太陽	③
		15:00~15:30	突然死を防ぐために!知っておきたい"大動脈瘤"の治療 ～X線画像で見る「ステントグラフト内挿術」とは?～	診療放射線技師 清水 大輔	
25	水	14:30~15:00	空から命を守る! ～ドクターヘリと防災ヘリの違いとは!～	救急救命士 齋藤 恒平	③
		15:00~15:30	「睡眠時無呼吸症候群の治療の実際」	臨床工学技士 菅野 安紀	

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 3号室 定員50名 ③入間市市民会館 4号室 定員50名

地域の安心・安全のための防犯・交通安全セミナー		どなたでもご参加できます			
日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
3	火	14:30~15:00	こんな電話は"振り込め詐欺"! ～被害にあわないために～	狭山警察署 生活安全課生活安全係長 田中 昇	②
		15:00~15:30	NEW 認知症看護認定看護師が伝える!高齢ドライバーの交通安全の心得とは?	認知症看護認定看護師 石山 真	

連携医療機関シリーズ講座		どなたでもご参加できます			
日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
18	水	14:00~14:30	NEW 認知症になったらどうなるの? ～本人、家族の不安なこと～	小林病院 認知症看護認定看護師 宮岡 知子	入間市老人福祉センター やまゆり荘 入間市宮寺2655-1 ※65歳以上・入間・狭山 所沢・飯能市在住の方
		14:30~15:00	NEW 認知症予防のためにできること ～リハビリの視点から～	小林病院 理学療法士 中野 隆司	
		15:00~15:30	認知症を予防する ～気になる食事、おすすめレシピ～	埼玉石心会病院 食のサービス部長 管理栄養士 大川 清	

駿河台大学 健康講座		どなたでもご参加できます			
日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
19	木	14:00~14:30	新しい国民病【CKD(慢性腎臓病)】の話 ～あなたの腎臓は大丈夫ですか?～	腎臓内科部長 元 志宏	駿河台大学 講義棟 飯能市阿須698 駿河台大学の無料スクール バスもご利用いただけます。
		14:30~15:00	健康長寿は「高血圧」の管理がポイント!	検査部部長代行 臨床検査技師 安藤 恭代	

出前講座		どなたでもご参加できます			
日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
26	木	14:00~14:30	お股のその"でっぱり" 放っておいて大丈夫? ～鼠径(そけい)ヘルニアのお話～	外科部長 清水 喜徳	株式会社サイボク天然温泉 「花鳥風月」 日高市下大谷沢546 ☎042-919-2626
		14:30~15:00	NEW Let's コグニサイズ!! ～頭と体の体操で認知症予防!～	理学療法士 高橋一真・吉津太志	

みんなの健康塾【リハビリフェスティバル】		どなたでもご参加できます			
日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
27	金	14:00~14:30	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 高田 慈都	埼玉石心会病院2階 アゼリアホール 狭山市入間川2-37-20
		14:30~15:00	腰が痛い!誰でもできる腰痛体操	理学療法士 山口 雄士・川村 悠太	
		15:00~15:30	ひざ痛予防体操 ～これから、今以上痛くしないために～	理学療法士 上沢 稔	

新所沢東公民館共催企画講座		どなたでもご参加できます			
日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
31	火	14:00~14:30	NEW 骨粗しょう症による"骨折ゼロ"を目指して ～「健康寿命」を延ばし、骨の健康を保とう!～	所沢中央病院 整形外科・スポーツ整形外科 朱田 尚徳先生	所沢市 新所沢東公民館 所沢市美原町1-292-16
		14:30~15:00	NEW 骨粗鬆症予防レシピのご紹介 パート2 <small>リニューアルVer.</small>	埼玉石心会病院 食のサービス部長 管理栄養士 大川 清	

出張講座 主催団体の方限定 ※主催団体への直接のお問合せはご遠慮下さい。		どなたでもご参加できます			
日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
5	木	11:15~12:00	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 関内 亜希子	東急台「いきいき100歳体操」
6	金	13:30~14:30	自宅のできるリンパドレナージ	看護部 緩和ケア認定看護師 佐藤 真由美	埼玉県立日高特別支援学校

さやま総合クリニック外来糖尿病教室		どなたでもご参加できます			
日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
5	木	14:00~15:00	糖尿病の疑問を解決! ～食の疑問～	内分泌代謝内科 三好 洋二	さやま総合クリニック 4階集団指導室 狭山市入間川4-15-25 ☎04-2900-2700

**介護福祉士 看護補助者 募集説明会開催**  
**3/21(土)** 申込み/04-2953-0306 (平日10:00~17:00 土曜10:00~12:30)  
 申込み後ご自宅に参加証を郵送します。  
 締切/3/13(金) 17:00

お問い合わせ/  
 埼玉石心会病院 看護部 平日10:00~16:00 狭山市入間川2-37-20  
**TEL.04-2953-0306**  
 (看護部直通)