



# 河北中央病院 出前講座のご案内

河北中央病院では、地域の皆さまの健康づくりにお役に立てるよう「出前講座」を開催しています。皆さまが知りたい！医療をテーマとする内容について、当院医師や専門職が講師となり、お住まいの地域にお伺いします。

費用は無料、原則10人以上でお申込みください。

(10人以下については、要相談)

まずは、下記問合先までお気軽にご相談ください。

お申込みについては、裏面の申込書に記入の上、送付またはFAXでお申込みください。



## ☆出前講座一覧（テーマの組み合わせも可能です。）

|    | 講座名           | 内容                                   |
|----|---------------|--------------------------------------|
| 1  | 要介護予防について     | フレイル（介護が必要となる一歩手前）のこと、介護予防についてお話します。 |
| 2  | がん予防、胃がんについて  | がん予防・胃がんの基礎知識と胃カメラについてお話します。         |
| 3  | 胃カメラを楽に受けるために | 看護師が胃カメラを楽に受けるコツをお話します。              |
| 4  | 介護予防運動について    | 自宅でできる介護予防運動についてお教えします。              |
| 5  | 糖尿病予防・減塩について  | 糖尿病の原因と予防方法、減塩のコツについてお話します。          |
| 6  | 終活・看取りについて    | 終活や看取りについて一度考えてみませんか。わかりやすくお話します。    |
| 7  | 感染から身を守るには    | インフルエンザやノロウイルスといった感染症の予防方法についてお話します。 |
| 8  | 骨粗しょう症を予防しよう  | 骨粗しょう症の原因や予防方法についてお話します。             |
| 9  | 腰痛・膝痛を予防しよう   | 腰痛・膝痛を軽減する日常動作や予防方法についてお話します。        |
| 10 | 認知症予防について     | 認知症の知識と予防方法についてお話します。                |
| 11 | 誤嚥性肺炎について     | 食形態や飲み込みの方法、誤嚥を防ぐための方法をお話します。        |

問合先：河北中央病院 事務課 TEL：076-289-3123 FAX：076-289-5462