

講師派遣のご案内（2021年度）

高砂市民病院では、市民の皆さんに病気や健康に関する知識や関心を深めていただくため、出前講座を実施しています。聞きたい講座がありましたら是非ご活用ください。高砂市内どこへでも「無料」で下記内容について、講師として高砂市民病院職員を派遣します。

- ① 糖尿病合併症を防ぐための生活習慣
- ② 高齢者と足トラブルー自分の足で歩くためにー
- ③ 慢性腎臓病と高血圧の関係
- ④ 脳卒中予防（高血圧など）
- ⑤ 肺炎予防は口腔ケアから！
- ⑥ 認知症について
- ⑦ 胃カメラで早期発見！（ピロリ菌 etc.のお話）
- ⑧ がんとの上手な付き合い方
- ⑨ 家庭における感染予防対策について
- ⑩ 感染症対策（インフルエンザ・ノロウイルス等）について
- ⑪ 介護のポイント（床ずれ予防・紙おむつの選び方）
- ⑫ 尿もれを予防しよう（骨盤底筋体操）
- ⑬ 年齢に合わせたスキンケア（老化予防）
- ⑭ 健康体操（膝痛・腰痛予防など）
- ⑮ 骨粗鬆症について
- ⑯ ストレスと上手に付き合う工夫～心の健康を保つために～

今年度の講座内容です。詳細は相談に応じますので、下記問い合わせ先にご相談ください。

申込期間は、令和3年11月30日（火）までです。

（開催は新型コロナウイルスの感染状況をみながら要相談となります。）

※お問い合わせ 高砂市民病院 TEL 079-442-3981（代表）担当：医事課

