

# 出張セミナー（出前講座） 開催のご案内

医療や健康に関する出張セミナーのご要望はありませんか？当院の医師、看護師をはじめとした各専門職が地域の皆様のもとにお伺いしご要望に合わせた内容でセミナーを行います。地域の皆様にとって当院が何でも相談できる身近な存在になりたいと考えていますので、どうぞお気軽にご利用ください。

セミナーの内容	
1	高血圧と付き合う 生活をする上で注意すること
2	限りあるあなたの心臓を守るために あなたに出来ること 生活をする上で注意すること
3	糖尿病の予防と対策 症状、合併症、生活習慣と予防など
4	目の健康 白内障と緑内障
5	おしっこの病気（頻尿・膀胱炎・血尿など） 気になることあれこれ
6	高齢者の皮膚のケア 乾燥によるカサカサ肌、ひび割れなど 皮膚の特性と予防方法について
7	肺炎は、命とり 誤嚥性肺炎 細菌性肺炎 ウイルス性肺炎の話 特徴と予防
8	お口の健康と入れ歯のお手入れ あなたのお口は大丈夫ですか？ お口の健康は長寿の秘訣
9	がん検診・人間ドックの受診について 受診の意義、検査方法など
10	高齢者の運転について考える 免許更新と高齢者講習・認知検査、 高齢者の運転と事故について
11	健康食品とサプリメント 正しい健康食品のとり方
12	飲み込む力を保つために 死ぬまで自分の口から、自分の力で おいしく食べよう おわら、嚥下体操など

セミナーの内容	
13	乳がんの予防と治療 自己チェックをしてみましょう
14	がん予防と自己免疫力の向上を目指して 普段の生活で心がける事はなに？
15	あなたの健康を守る禁煙教室 受動喫煙の弊害ってどのくらいあるの？
16	心のリラックス 呼吸法と自律神経について
17	薬との正しいお付き合い 薬の正しい飲み方について
18	高齢者のお食事のポイント 免疫力を高める食事
19	ご自宅で最期を迎えるために必要なこと その時を迎えるための心の準備 自宅で受けることができる医療と介護
20	ウォーキングの効用と正しい歩き方 自分に合った靴を履いていますか？
21	膝・腰・肩の痛みにお答えします 予防と自分で出来るリハビリ
22	ロコモティブシンドロームを知っていますか？ 予防と対策
23	あなたの体力測定をします 年相応の体力ってどのくらい？
24	今の病院を見学しよう 医療・介護とご自身・ご家族との関わりについて一緒に考えましょう

- セミナーは、いずれも**無料**です
- 内容に関しては、ご要望に応じましてタイトルの変更は可能です。  
出来る限り、ご要望に対応させて頂きたいと考えていますので、ぜひご相談ください。

////////// お問い合わせ //

富山西総合病院 地域サポートセンター TEL076-461-7730



//////////