

*医療法人 瑞心会 渡辺病院

健康講座

健康講座の目的

地域の皆様の
健康の保持増進
疾病予防及び改善



平成30年度 健康講座 年間計画

日時：毎月第3水曜日
14時～15時頃
(※8月のみ第4週水曜日)

場所：渡辺病院附属会館
中ホール

参加費：無料

参加対象者：どなたでも

月日	テーマ	内容	講師
4月18日(水)	高血圧	<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧とは？(血圧測定や合併症) ・運動と血圧の関係 効果的な運動療法とは ・DASH食ってどんな食事？ 	医師 リハビリ 管理栄養士
5月16日(水)		<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧の管理方法(SMBPの重要性) ・正しい血圧測定の方法 ・はじめてみようDASH食 	医師 看護師 管理栄養士
6月20日(水)		<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧の予防と治療(生活習慣改善の効能) ・高血圧の薬について ・DASH食+〇〇で効果アップ！ 	医師 薬剤師 管理栄養士
7月18日(水)	脂質異常症	<ul style="list-style-type: none"> ・脂質異常症とは？(脂質の種類と合併症) ・動脈硬化の検査について ・「あぶら」のとり方を見直そう 	医師 検査技師 管理栄養士
※ 8月22日(水)		<ul style="list-style-type: none"> ・肥満予防で脂質異常症改善作戦！ (動きやすい服装でご参加ください) ・あなたの間食習慣大丈夫？ 	リハビリ 管理栄養士
9月19日(水)		<ul style="list-style-type: none"> ・脂質異常症の治療(ローカーボ食と薬物療法) ・脂質異常症の薬について ・外食・惣菜・コンビニ食 メニュー選びのコツ 	医師 薬剤師 管理栄養士
10月17日(水)	糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病とは？(糖尿病の合併症) ・糖尿病の検査について ・ローカーボ食ってどんな食事？ 	医師 検査技師 管理栄養士
11月21日(水)		<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病の管理方法(目標値設定の考え方) ・糖尿病といわれたら“日常生活の注意点” ・はじめてみようローカーボ食 	医師 看護師 管理栄養士
12月19日(水)		<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病の予防と治療(食事療法と薬物療法) ・糖尿病の薬について ・食品の糖質量を知ろう！隠れ糖質にご用心 	医師 薬剤師 管理栄養士
1月16日(水)	認知症	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症とは？(認知症の定義と種類) ・早期発見！脳ドッグで分かること ・しっかり噛むことで脳を刺激しよう！ 	医師 診療放射線技師 管理栄養士
2月20日(水)		<ul style="list-style-type: none"> ・認知症の予防と治療(生活習慣と薬物療法) ・認知症の方への支援 相談窓口はここ！ ・低体重は認知症のリスク 痩せすぎ注意！ 	医師 ケアマネージャー 管理栄養士
3月20日(水)		<ul style="list-style-type: none"> ・認知症の対応方法(行動異常への対応法) ・適度な運動習慣で認知症予防 ・認知症の方の食事トラブルにどう対応？！ 	医師 リハビリ 管理栄養士



渡辺病院 健康講座

医師からは
専門的な医療の知識を



脂質異常症は自覚症状なし

第1ステージ：食事・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣の不具合により、高血圧・脂質異常症・糖尿病・骨粗鬆症などが生じる。(症状なし)

第2ステージ：食事・運動・喫煙・飲酒の不具合、および、高血圧・脂質異常症・糖尿病などより、早期がん・動脈硬化のリスクが生じる。(症状なし)



管理栄養士からは
食生活のサポートを





渡辺病院 健康講座

看護師からは
日常生活の注意点などを



薬剤師からは
薬についての説明を



リハビリからは
運動習慣の必要性を



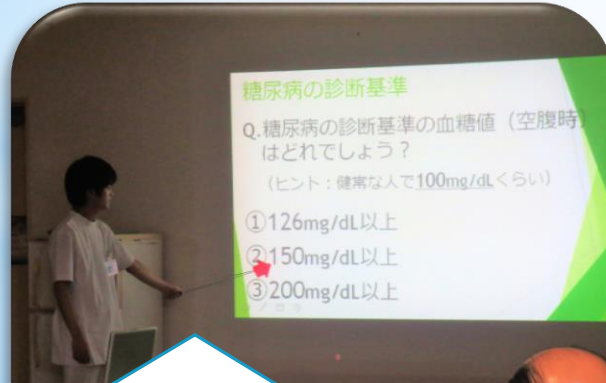
糖尿病の診断基準

Q. 糖尿病の診断基準の血糖値（空腹時）はどれでしょう？

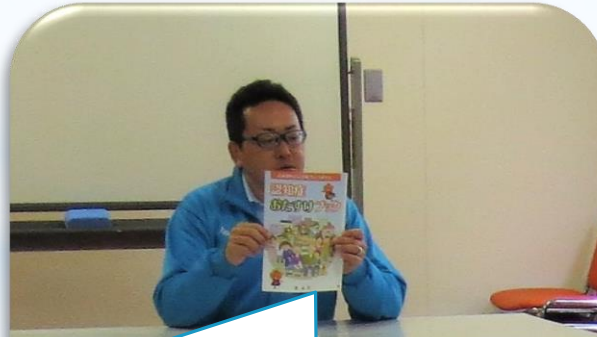
（ヒント：健康な人で100mg/dLくらい）

- ① 126mg/dL以上
- ② 150mg/dL以上
- ③ 200mg/dL以上

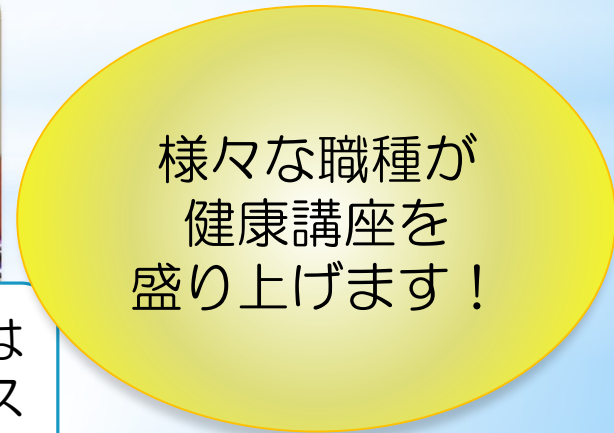
検査技師からは
検査方法や検査値の見方を



ケアマネージャーからは
生活支援や介護サービス
について



様々な職種が
健康講座を
盛り上げます！





参加費無料
当日参加もOK!
是非お気軽に
お越しく下さい♪

参加ご希望の方は、渡辺病院外来受付 または
下記問い合わせ先へご連絡ください。

問い合わせ先・・・ 渡辺病院
TEL：0569-87-2111