

平成 30 年 6 月 18 日

## 第21回 市民公開講座を開催しました

### 「いきいき(息活き)ライフを目指して」



中村 さつき先生

平成 30 年 5 月 19 日（土）当院南館 8 階会議室で市民公開講座を開催しました。晴天に恵まれ、当日は 95 名の参加がありました。

今回の講座は、3 演題でした。1 題目は、一般内科医長の中村さつき先生による「息切れ、咳で困っていませんか？」でした。息が切れる病気のなかには「慢性閉塞性肺疾患」というタバコによる肺の病気が隠れている場合があります。特に同年代の方よりも息切れがある場合は肺の病気が隠れていないかを病院で診てもらうことが大切であると教わりました。また、「慢性閉塞性肺疾患」のセルフチェックも行いました。

2 題目は、管理栄養士の藤田寛子さんによる「やせずに元気！食事で体力づくり」でした。慢性閉塞性肺疾患では栄養障害に陥りやすく、改善・予防のためには痩せない（肥満の方等は除く）事が重要です。また、効率よくエネルギーを摂ることができるメニューの紹介がありました。

3 題目は、理学療法士の柳澤卓也さんによる「知ってほしい！呼吸リハビリのたいせつさ」でした。呼吸リハビリについて説明があり、自宅で行える「呼吸リハビリ」を参加者の皆さんと一緒に行いました。

参加者からは、「肺の生活習慣病があることを初めて知りました」「食べられない人への栄養の工夫が分かった」「呼吸リハビリの話や運動は毎日の生活の中で実践できそうで良かった」など様々な感想をいただきました。今回も多数ご参加いただきありがとうございました。



講師集合写真



リハビリ体操

7月2日(月)

申し込み開始

#### 第 22 回市民公開講座 脳卒中の発見と予防

日時：平成 30 年 9 月 15 日（土） 13：30 開場 14：00 開演 座長 総合上飯田第一病院 副院長 窪田 智行

演題 1. 「脳卒中の発見と予防」

演題 2. 「知っていますか？特発性正常圧水頭症」

総合上飯田第一病院

脳神経外科医長

名倉 崇弘

演題 3. 「脳卒中のリハビリを知ろう！」

総合上飯田第一病院

理学療法士

白上 昇

参加方法は、院内ポスター、ちらし、ホームページ等でお知らせいたします。

みなさまの参加をお待ちしております！！