

= 申し込み方法 =

1. 講座概要

- (1) グループや団体を対象としております。(少人数の場合でもご相談ください。)
- (2) 開催日時は、月曜日から金曜日(祝祭日を除く)の午前10時から午後9時までとなります。
- (3) 講座時間は概ね60～120分となります。ご希望する時間で調整いたします。
- (4) 会場手配や参加者の募集及び当日の進行は、申込者でお願いいたします。
- (5) 職員の派遣費用はかかりませんが、会場使用料やその他会場を利用する上で必要な経費は、申込者の負担となります。なお、政治活動、宗教活動、陳情や営利を目的とする催しには派遣できません。また、本院が目的にそぐわないと判断した場合には、お断りすることがあります。

※参加人数や会場の換気、手指消毒など、新型コロナウイルス感染症への対応にご配慮ください。

※感染の状況により、やむを得ず中止またはオンラインでの開催をお願いする場合がございますのでご了承ください。

2. 申し込み 太枠内の必要事項に記入し **FAX0266-23-8011**へ送信してください。

(申込書は、病院ホームページからもプリントアウトしてご利用いただけます。)

| | | | |
|--------|--------------------|--------------|-------|
| 団体名 | | | |
| 代表者氏名 | | | |
| 代表者住所 | | | |
| 代表者TEL | | 代表者FAX | |
| 希望日時 | (候補1) | 令和 年 月 日 時 分 | ～ 時 分 |
| | (候補2) | 令和 年 月 日 時 分 | ～ 時 分 |
| 講座名 | 番号 _____ 講座名 _____ | | |
| 開催会場 | | 受講予定人数 | 人 |
| その他要望等 | | | |

希望する日の2ヶ月前までに上記様式によりFAX、郵送、電話のいずれかの方法でお申し込みください。お申し込み後は、担当から日程調整等のご連絡をいたします。

※診療業務に支障のない範囲で講座を開催させていただくため、日程、講師等は、必ずしもご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

3. 問い合わせ先

| | |
|------|--------------------------------|
| 受付担当 | 岡谷市民病院 地域医療連携室 |
| 受付時間 | 月曜日～金曜日 8:30～17:00(当院指定の休日を除く) |
| 住所 | 〒394-8512 長野県岡谷市本町4-11-33 |
| 電話 | 0266-23-8000 (代表) |
| FAX | 0266-23-8011 |

岡谷市民病院

よりあい講座

腰痛

食事

不眠

がん

薬

訪問看護

生活習慣病

ぜひご利用ください。

よりあい講座とは・・・



- ★医療、介護に関する **70** を超える講座から自由に選べます。
- ★岡谷市民病院の医師をはじめとする医療スタッフが講師となり、ご希望の会場に出向いて講座を行います。
- ★講師の派遣費用は「**無料**」です。

よりあい講座一覧

ご希望の講座を選んでお申し込みください。

<病気・治療編>

| | | |
|----|-------------------------------------|--------------|
| 1 | うつ病について | 精神科 天野 直二 |
| 2 | 認知症について | |
| 3 | 精神障害 全般について | |
| 4 | 不眠症について | |
| 5 | いびきと睡眠時無呼吸症候群 | 内科 平山 二郎 |
| 6 | 気管支喘息について | |
| 7 | COPD（慢性閉塞性肺疾患）について | |
| 8 | 肺がんについて | |
| 9 | 消化器疾患の内視鏡 | 内科 永野 聡 |
| 10 | 高血圧と降圧治療について | 内科 翠川 隆 |
| 11 | 脳梗塞と脳出血 | 内科 立花 直子 |
| 12 | 認知症－治療できる認知症－ | |
| 13 | パーキンソン病について | |
| 14 | 脳卒中のリハビリテーション | |
| 15 | 糖尿病について | 内科 佐藤 亜位 |
| 16 | 骨粗しょう症と骨折について | 整形外科 内山 茂晴 |
| 17 | 肩の痛みについて | |
| 18 | 幸せに歩き続けるために（股関節、膝の痛み） | |
| 19 | 大人と子どものスポーツ障害について | 整形外科 田中 学 |
| 20 | おねしょのはなし | |
| 21 | 小児の低身長症について | 小児科 高木 峰生 |
| 22 | 子どものメタボリックシンドローム | |
| 23 | 小児の食物アレルギー | |
| 24 | 小児のリウマチについて | |
| 25 | 小児の感染症について | 小児科 南雲 治夫 |
| 26 | 子供に迫る身近な危険「異物誤飲」 | |
| 27 | そ径ヘルニア・水瘤・停留精巣 | |
| 28 | 乳がん | 外科 澤野 紳二 |
| 29 | 災害関係 | |
| 30 | 消化器のがん（胃、肝臓、膵臓、大腸） | 外科 三輪 史郎 |
| 31 | 黄疸（おうだん）とがん | |
| 32 | 胆石症 | |
| 33 | そ径ヘルニア（脱腸）について | |
| 34 | 腹腔鏡手術について | |
| 35 | 更年期障害とどう向き合うか | 産婦人科 白川 貴士 |
| 36 | デリケートなかゆみについて | |
| 37 | 手遅れになる前に防ごう－婦人科の疾患－ | |
| 38 | 子宮脱ってどんなものなの？「おしもに何かをはさまる」「尿がもれやすい」 | 産婦人科 鈴木 靖子 |
| 39 | ‘いつの間にか不妊’になる前に 将来産みたいときのために聞く話 | |
| 40 | 過多月経ってどのくらいの血が出る？ | |
| 41 | PUSHプロジェクト救命救急講習 | |
| | | 総合診療科 大橋 慎一郎 |

＜生活・療養編＞

| | | |
|----|---|-----------------------------|
| 1 | 生活に役立つ薬のはなし～気をつけたい薬の飲み方・飲み合わせ～ | 薬剤科 |
| 2 | 喘息の薬について～吸入薬とは～ | |
| 3 | 新しいくすりで作る未来 | |
| 4 | 腰痛体操 | リハビリテーション科 |
| 5 | 肩の体操 | |
| 6 | 口腔 顔面の機能と嚥下（えんげ）について | |
| 7 | フレイル予防 | |
| 8 | 心不全に対するリハビリ、生活の工夫 | |
| 9 | 心臓病後の運動 | |
| 10 | 糖尿病の食事について | 栄養科 |
| 11 | 病院の食事について | |
| 12 | 毎日の食事で気をつけたいこと | |
| 13 | この検査をすると、どんな事がわかるの？ | 検査科 |
| 14 | 岡谷市民病院でできる放射線検査 | 放射線科 |
| 15 | 感染予防 | 感染管理認定看護師 源田 和子 |
| 16 | 床ずれの予防とケアの方法 | 皮膚・排泄ケア認定看護師 小野 園枝・関澤 美幸 |
| 17 | 人工肛門のおはなし | 集中ケア認定看護師 中村 理津子 |
| 18 | 血圧のおはなし | |
| 19 | 脈拍のおはなし | |
| 20 | 緩和ケアってどんな治療？ | 緩和ケア認定看護師 小林 佳子 |
| 21 | 医療用麻酔ってどんなおくり？ | |
| 22 | 「人生の最終段階における意思決定」を一緒に考えましょう ～いつかくるその時のために～ | |
| 23 | がんと共に生きる～医療者と一緒に症状と向き合ひましょう～ | がん化学療法看護認定看護師 小野 美咲 |
| 24 | 抗がん剤治療をすすめられたらどうする？ | |
| 25 | 抗がん剤治療を受けながら生活するために必要なことは？ | |
| 26 | 糖尿病を悪化させないために | 糖尿病看護認定看護師 廣瀬 宏美 |
| 27 | 糖尿病とフットケアについて | |
| 28 | 認知症の人の理解と接し方、介護の方法 | 認知症看護認定看護師 宮川 英司 |
| 29 | 子どもの救急法～突然のけが・病気！受診のタイミングと救急要請について～ | 小児救急看護師 中林 美枝 |
| 30 | 子どものホームケア～家庭で安心して療養するために～ | |
| 31 | 病院にかかるか迷ったときは ～在宅で何となく変なときの対応～ | 看護部 |
| 32 | 在宅で介護者を見るときは ～訪問看護編～ | |
| 33 | 人がたおれている。救うのはあなただ ～倒れてる人を見つけても困らない対応～ | |
| 34 | 自分に合った歯ブラシや歯磨き粉の選び方と歯磨きが上手になる方法 | 特殊歯科口腔外科 |
| 35 | 要介護者に行う口腔ケアの基礎と実践 | |