

知って得する健康まちづくり！ 西原町中央公民館から発信！

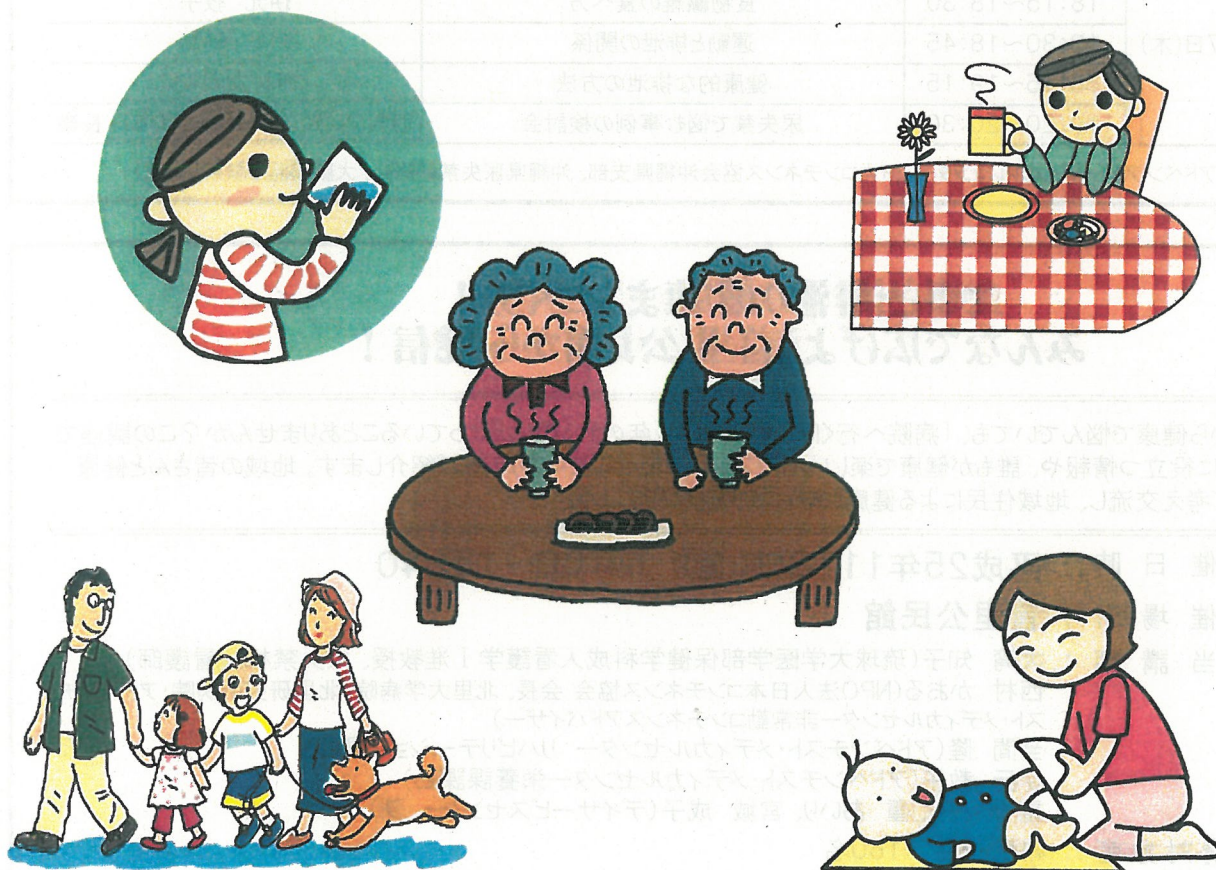
琉球大学公開講座

西原町出身の医療従事者による講座を開催します。

日頃から健康で悩んでいても「病院へ行くほどではない」「年のせいだ」と思っていることはありませんか？この講座では、すぐに役立つ情報や、誰もが健康で楽しいライフスタイルを過ごせる方法をご紹介します。地域の皆さんと健康について考え交流し、地域住民による健康まちづくりを学びましょう。

「運動・排泄・健康講座」

- 18:00～18:15 「骨盤底筋体操と自己導尿」 琉球大学医学部保健学科成人看護学 大湾知子
18:15～18:30 「運動と排泄の関係」 アドベンチストメディカルセンターPT課長/看護師 宮城嗣高/ 新垣牧子
18:30～18:45 「子宮脱と排泄」 アドベンチストメディカルセンター名誉院長 D. L. ヴァーン
18:45～19:15 「日常生活における気持ち良い排泄」 NPO法人日本コンチネンス協会会長 西村かおる
19:20～20:30 「尿失禁で悩む事例の検討会」 西村かおる、大湾知子、宮城(美)、町田、長嶺



受講対象:市民一般 200名

受講料:無料

日時: 平成25年9月5日(木) 18:00～20:30 (開場17:30)

場所: 西原町中央公民館 (西原町字与那城124番地)

共 催: アドベンチスト メディカルセンター、日本コンチネンス協会沖縄県支部、沖縄県尿失禁勉強会、他
後 援: 西原町、大鵬薬品工業株式会社、他

お問い合わせ: TEL 098-946-2833

アドベンチスト メディカルセンター

担当: 瀬戸・赤嶺

健康まちづくり！ 浦添市経塚ゆいまーるセンターから発信！

日頃から健康で悩んでいても、「病院へ行くほどではない」「年のせいだ」と思っていることはありませんか？この講座では、すぐに役立つ情報や、誰もが健康で楽しいライフスタイルを過ごせる方法をご紹介します。地域の皆さんと健康について考え交流し、地域住民による健康なまちづくりを学びましょう。

開催日時：平成25年10月17日(木) 18:00～20:30

開催場所：浦添市経塚ゆいまーるセンター

担当講師：大湾 知子(琉球大学医学部保健学科成人看護学Ⅰ准教授、尿失禁相談看護師)
西村 かおる(NPO法人日本コンチネンズ協会 会長、北里大学病院・北里研究所病院・アドベンチスト・メディカルセンター非常勤コンチネンズアドバイザー)
宮城 嗣高(アドベンチスト・メディカルセンター リハビリテーション課長)
伊元 教子(アドベンチスト・メディカルセンター栄養課課長)
長嶺 由樹子(日本コンチネンズ協会沖縄県支部)
宮城 美代子(アドベンチスト・メディカルセンター排泄ケア専任看護師)
町田 礼子(宅老所サニセル責任者)

受講対象者：市民一般 80名

受講料：無料

実施日	時間	講座内容	講師
10月17日(木)	18:00～18:15	健康と排泄の大切な関係	大湾 知子
	18:15～18:30	食物繊維の食べ方	伊元 教子
	18:30～18:45	運動と排泄の関係	宮城 嗣高
	18:45～19:15	健康的な排泄の方法	西村 かおる
	19:20～20:30	尿失禁で悩む事例の検討会	西村、大湾、宮城(美)、町田、長嶺

(共催等：アドベンチスト・メディカルセンター、日本コンチネンズ協会沖縄県支部、沖縄県尿失禁勉強会、大鵬薬品工業株式会社)

食事と排泄の健康まちづくり！ みんなで広げよう首里公民館から発信！

日頃から健康で悩んでいても、「病院へ行くほどではない」「年のせいだ」と思っていることはありませんか？この講座では、すぐに役立つ情報や、誰もが健康で楽しいライフスタイルを過ごせる方法をご紹介します。地域の皆さんと健康について考え交流し、地域住民による健康なまちづくりを学びましょう。

開催日時：平成25年11月8日(金) 14:00～15:40

開催場所：首里公民館

担当講師：大湾 知子(琉球大学医学部保健学科成人看護学Ⅰ准教授、尿失禁相談看護師)
西村 かおる(NPO法人日本コンチネンズ協会 会長、北里大学病院・北里研究所病院・アドベンチスト・メディカルセンター非常勤コンチネンズアドバイザー)
当間 隆(アドベンチスト・メディカルセンター リハビリテーション課長)
伊元 教子(アドベンチスト・メディカルセンター栄養課課長)
重 かよ子、重 あいり、宮城 成子(デイサービスセンター 夢)

受講対象者：市民一般 150名

受講料：無料

実施日	時間	講座内容	講師
11月8日(金)	14:00～14:15	食物繊維の食べ方・栄養摂取	伊元 教子
	14:15～14:30	自分のできるリンパマッサージ	重 かよ子・あいり 宮城 成子
	14:30～14:50	歯周病と健康法	当間 隆
	14:55～15:25	気持ちのよい排尿ケア	西村 かおる
	15:25～15:40	腹圧性尿失禁に骨盤底筋体操！残尿に自己導尿！	大湾 知子

(共催等：アドベンチスト・メディカルセンター、日本コンチネンズ協会沖縄県支部、沖縄県尿失禁勉強会、大鵬薬品工業株式会社)