

入場無料  
申込不要

# 生活習慣病教室のお知らせ



上尾中央総合病院では、下記の日程で生活習慣病教室を開催しています。生活習慣病でお悩みのご本人だけでなくご家族やお友達など、興味のある方はどなたでも参加できます。生活習慣を改善して元気で楽しい毎日を送りましょう。

3 (月)	これなら出来る！食事療法 講師 栄養科 管理栄養士 秋山 萌
4 (火)	これだけは知っていたい！ 糖尿病の合併症とその予防方法 講師 8A病棟看護科 看護師 鈴木 喬子
5 (水)	狭心症・心筋梗塞の予防方法 講師 外来看護科 係長 慢性心不全看護認定看護師 菅原 美奈子
6 (木)	血圧の正しい測り方と高血圧の予防方法 講師 保健指導科 保健師 新井 愛子
7 (金)	低血糖と高血糖の症状と対処法 講師 10A病棟看護科 看護師 臼崎 竜也
10 (月)	知っておきたい糖尿病の基礎知識 講師 糖尿病内科 医師 勝田 あす香
11 (火)	お休み
12 (水)	運動で伸ばそう健康寿命 ～Let's exercise!!～ 講師 リハビリテーション技術科 理学療法士 中澤 未耶子
13 (木)	糖尿病の検査について 講師 検査技術科 臨床検査技師 南澤 真木
14 (金)	糖尿病の薬の使い方、副作用について 講師 薬剤部 薬剤師 中野 舞

17 (月)	ゼロから学ぼう！糖尿病食品交換表 講師 栄養科 管理栄養士 舟木 健二
18 (火)	コレステロールが高いとなぜ悪いの？ 講師 糖尿病内科 診療顧問 医師 高橋 貞夫
19 (水)	会話やゲームをしながら 糖尿病がどのような病気か一緒に考えましょう 講師 薬剤部 主任 薬剤師 大島 聡子
20 (木)	糖尿病による足病変の予防とケア 講師 外来看護科 看護師 森 美枝子
21 (金)	糖尿病物語～糖尿病と生活について～ 講師 外来看護科 係長 看護師 加藤 牧子
24 (月)	お休み
25 (火)	これだけは知っていたい！ 糖尿病の合併症とその予防方法 講師 健康管理看護科 看護師 藤澤 雅美
26 (水)	運動で伸ばそう健康寿命 ～Let's exercise!!～ 講師 リハビリテーション技術科 理学療法士 前原 美咲
27 (木)	糖尿病の検査について 講師 検査技術科 臨床検査技師 森上 洋子
28 (金)	糖尿病の薬の使い方、副作用について 講師 薬剤部 薬剤師 西垣 美沙

会場 C館4階 多目的室

時間 生活習慣病教室 午後3時～午後4時

※ 開始時間(午後3時、禁煙教室は午後4時)から15分が経過した時点で、参加者がいない場合は中止となります。