

= 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(休診日を除く)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) 会場の手配や参加者の募集、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。

※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

- (1) 希望する日の2ヶ月前までに「電話」「FAX」「郵送」のいずれかの方法でお申し込みください。
(下記様式の外、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)
- (2) お申し込み後、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・講師等ご希望に添えない場合もございますのでご了承ください。

団 体 名			
代 表 者 氏 名			
代 表 者 住 所			
代 表 者 T E L		代 表 者 F A X	
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			

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 (休診日を除く)
住 所 : 〒394-8512 岡谷市本町4-11-33
電 話 : 0266-23-8000 (代表)
F A X : 0266-23-8011

令和 8 年度

よりあい講座

生活習慣病

薬のはなし

スポーツ障害

在宅ケア

毎日の食事

認知症

腰痛体操

感染予防



よりあい講座とは・・・

岡谷市民病院の医師や看護師、医療スタッフが講師となりご希望の会場に出向いて行う講座です

★医療・介護に関する **70** を超える講座から自由に選べます

★講師の派遣費用は**無料**です

よりあい講座一覧

<病気・治療編>

ご希望の講座を選んでお申し込みください。

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	内科 永野 聡
9	消化器疾患の内視鏡	
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	リハビリテーション科 重松 理
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）	整形外科 田中 学
19	大人と子どものスポーツ障害について	
20	おねしょのはなし	小児科 高木 峰生
21	小児の低身長症について	
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	小児科 南雲 治夫
25	小児の感染症について	
26	子供に迫る身近な危険「異物誤飲」	小児外科 百瀬 芳隆
27	そ径ヘルニア・水瘤・停留精巣	
28	乳がん	外科 澤野 紳二
29	在宅ケアについて	
30	こころとからだの健康づくり	
31	消化器のがん（胃、肝臓、膵臓、大腸）	外科 三輪 史郎
32	黄疸（おうだん）とがん	
33	胆石症	
34	そ径ヘルニア（脱腸）について	
35	腹腔鏡手術について	
36	更年期障害とどう向き合うか	産婦人科 白川 貴士
37	デリケートなかゆみについて	
38	手遅れになる前に防ごう－婦人科の疾患－	産婦人科 鈴木 靖子
39	子宮脱ってどんなものなの？「おしもに何かはさまる」「尿がもれやすい」	
40	「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～	
41	生理が多くて困ったら～婦人科に相談するタイミングについて～	総合診療科 大橋 慎一郎
42	PUSHプロジェクト救命救急講習	

<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	腰痛体操	リハビリテーション科
4	肩の体操	
5	フレイル予防	
6	心臓病後の運動・生活の工夫	
7	児童・生徒の運動器の健康について（保健講話）	
8	糖尿病の食事について	栄養科
9	病院の食事について	
10	毎日の食事で気を付けたいこと	
11	この検査をすると、どんな事がわかるの？	検査科
12	感染予防	感染管理認定看護師 源田 和子・林 恵美
13	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
14	人工肛門のおはなし	
15	介護に役立つおむつの選び方とあて方	
16	血圧のおはなし	集中ケア認定看護師
17	脈拍のおはなし	中村 理津子
18	緩和ケアってどんな治療？	緩和ケア認定看護師 小林 佳子
19	「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 ～いつか来るその時のために～	
20	がんと共に生きる～医療者と一緒に症状と向き合しましょう～	
21	抗がん剤治療をすすめられたらどうする？	がん化学療法看護認定看護師 小野 美咲
22	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？	
23	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
24	糖尿病とフットケアについて	
25	認知症のある人の気持ちがわかると、関わり方が変わります ～病気から考える関わりと環境の整え方～	認知症看護認定看護師 宮川 英司
26	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～	小児救急看護認定看護師 中林 美枝
27	子どものホームケア～家庭で安心して療養するために～	
28	初期症状の対処方法～自宅で行えること～	看護部
29	住み慣れた自宅での暮らしを続けるために～訪問看護ができること～	
30	人がたおれている。救うのはあなただ～胸骨圧迫法とAEDの使い方～	

上記以外でご希望される内容がある場合はご相談ください。