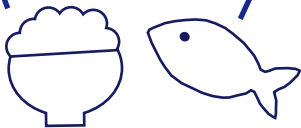
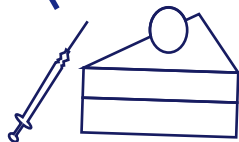


食事のこと



糖尿病のこと



お薬のこと



しんとし病院の 院内教室ご案内

頭のこと



お金のこと



リハビリのこと



難しい専門の事もわかりやすく教えます。お気軽にご参加下さい！

各教室の詳細は裏面をご確認ください。



「頭痛・めまい・頭の症状は自律神経が9割」
～自律神経を整えるコツ教えます～
講師：院長 森本 将史（脳神経外科）

毎月 第2・3 水曜日



「しんとし健康セミナー」
～日々に役立つ情報を当院スタッフがご説明～

講師：薬剤師・栄養士・リハビリ・検査科
ソーシャルワーカー・医事課

第1月曜日



「糖尿病教室」
～合併症予防できる簡単なコツを教えます～

講師：糖尿病内科 古屋医師
薬剤師・栄養士・リハビリ

4月・5月のご案内

「頭痛・めまい・頭の症状は自律神経が9割」
～自律神経を整えるコツ教えます～

13:00～14:00（開場 12:30）

5月21日（月）

※講演内容は毎回同じです

脳外科外来の患者さんのうち、9割以上は脳に異常がなく、ストレスや疲労からくる自律神経関連の症状であるといっても過言ではありません。頭の症状について正しく理解し、**薬だけに頼らずに健康を取り戻す**方法をご紹介します。正しい姿勢から心を元気にしていきましょう。

※場合によっては、日程変更やビデオ上映となることがございます。あらかじめご了承ください。



講師

院長 森本将史（脳神経外科）

「しんとし健康セミナー」
～日々に役立つ情報を当院スタッフがご説明～

毎月第2・3水曜日

13:00～14:00（開場 12:30）

4/11 骨密度を測定しよう！

講師：画像診療部

高齢者の骨折の原因にもなる骨粗しょう症の検査方法についてお教えします。

4/18 くすりについて試してみよう

講師：薬剤部

くすりの正しい知識を身につけて、ご自身の健康管理に役立てませんか？

5/9 家庭で出来る減塩のポイント！

講師：栄養科

調味料の塩分量をご存じですか？減塩に役立つ調味料や香辛料の使い方をお伝えします！

5/16 身近な制度やサービスについて

講師：医療福祉相談室

介護保険や障害者手帳など…。難しい制度やサービスを事例を用いてご説明します。

「糖尿病教室」
～合併症予防できる簡単なコツを教えます～

第1月曜日

14:00～15:00（開場 13:30）

5/7 第1部：糖尿病について～総論～

講師：糖尿病内科 古屋医師

「糖尿病についてわかりやすくご説明します！」



講演には毎回参加しています！
この機会に、普段疑問に思っている事や、外来ではなかなか聞けないことなどにもお答えしますのでお気軽にご参加ください！



第2部：適正エネルギーと食事バランスについて知ろう

講師：栄養科

「糖尿病の食事は、食べてはいけないものはあるの？たくさん制限があるの？今回はそのような疑問も踏まえ、食事療法の基本についてお伝えします。」

「体操教室」
coming soon…