

看護部主催 出張講座のご案内

村山医療センター看護部では、地域の皆様向けの 出張講座を企画いたしました。皆様のところに向いて一緒にいながら、わかりやすく説明いたします。時間や場所をご相談に応じます。是非ご利用ください。

- すべて無料で実施いたします
- 時間は45分～1時間程度を予定しております
- 受講される方により、説明内容を変えることがあります
- 概要は裏面をご覧ください

いざというときの AED ! ～使い方をマスターしましょう～

最近、いたるところに設置されつつあるAED。いざという時のために是非使い方をマスターしておきましょう。過去に講習を受けた方も、再確認にもご利用ください。実践中心の講座内容を用意しています。



タバコと上手に別れる方法



ストレス解消？習慣だからやめられない？
タバコは自由意志で吸っているのではなく間違った脳内の回路の形成により吸わされているのです。タバコの本当の姿を知れば、きっとやめられます。
若い世代の方への禁煙教育にもご利用ください。

介護する人の体の負担を少なく～体位変換と移動

高齢化社会を迎え増える自宅での介護。お世話する人の体の負担を少しでも減らせるよう、「寝返り」「立ち上がり」「ベッドから車いすへの乗り移り」など、実際に行いながら説明します。

「メタボ」じゃなくても「ロコモ」じゃない？ ～将来、要介護にならないために～

- すぐにできるロコチェック
- とっても簡単なロコトレをしましょう

加齢に伴い、変性、骨粗鬆など運動器(全身の骨、関節、腱、靭帯等)の複数の病態が合わさって、歩行や生活動作が不自由になることがあります。このような運動器の障害のために要介護となる危険性の高い状態を「ロコモティブシンドローム」と言い、略してロコモと呼んでいます。講座では、その自己チェック法や予防法を一緒に体を動かしながら説明します。



【申込み・問い合わせ】

独立行政法人国立病院機構
村山医療センター

〒208-0011 東京都武蔵村山市学園2-37-1

TEL 042-561-1221

FAX 042-564-2210