



# 市立根室病院

## ミニ公開講座開催記録

市立根室病院が地域の「かかりつけ病院」の役割を担う中で、病院職員が「健康づくり」や「病気予防」などをテーマに様々な講座を開催することで、市民皆さまが気軽に受講し、病気などに対する知識の習得を図るとともに、病院への信頼感を高めていただくことを目的に平成29年度、計6回（5月・7月・9月・11月・1月・3月）の、「ミニ公開講座」を開催いたしました。

※平成30年度開催予定表も掲載しています。

**市立根室病院**  
**ミニ公開講座**

テーマ  
**「もの忘れ外来について」**

日時：平成29年5月18日(木)  
正午より(30分間)  
会場：市立根室病院 1階ロビー

**講座内容**  
高齢では、平均20年ほど以上の寿命で過ごすことになるため、もの忘れは高齢者の生活に大きな影響を及ぼす可能性があります。もの忘れは脳の病気であり、適切な治療を受けることで、もの忘れの進行を遅くしたり、回復を促したりすることができます。この講座では、もの忘れの種類や原因、治療法、予防法などについてお話します。また、もの忘れの疑いがある方、ご家族の方、介護者の方などにもご参加いただけます。

講師 内科老年学主任講師 榎本 博彦

主催 / 市立根室病院  
お問合せ / 事務局 地域医療連携室(1階) 電話24-3201(内線2309)

**市立根室病院**  
**ミニ公開講座**

テーマ  
**感染対策について**

日時：平成29年7月20日(木)  
正午より(30分間)  
会場：市立根室病院 1階ロビー

**講座内容**  
インフルエンザ・胃腸炎などの感染症に対する 予防対策について、咳エチケット・手洗いの話をします。

講師 予防医 大友 ユカリ 主任講師

主催 / 市立根室病院  
お問合せ / 事務局 地域医療連携室(1階) 電話24-3201(内線2309)

**市立根室病院**  
**ミニ公開講座**

テーマ  
**目の不思議と健康**

日時：平成29年9月21日(木)  
正午より(30分間)  
会場：市立根室病院 1階ロビー

**講座内容**  
目からの情報は80%を占めると言われています。その大事な目を守るために日常的に気をつけることや、『遠視』と『老視』って何が違うの?等のよくある疑問についてお話をします。

講師 臨床検査技師 眼科 野田 圭子

主催 / 市立根室病院  
お問合せ / 事務局 地域医療連携室(1階) 電話24-3201(内線2309)

**市立根室病院**  
**ミニ公開講座**

テーマ  
**災害への備え、普段からできること**

日時：平成29年11月16日(木)  
正午より(30分間)  
会場：市立根室病院 1階ロビー

**講座内容**  
災害は、いつどこで起きるか分かりません。自然災害は増える一方で、避難を促される方も増えています。最近では地震や台風などの災害も増え、自然災害だけでなく、身近な災害も増えています。普段から災害に備えるだけで、被災対策となります。防災・被災対策で大切なことは、自分の身の安全を守るために一人ひとりが取りまわす「目録」です。正しい知識と対策を身につけて、いざという時に「慌てない」ための対策をお願いします。

講師 防災訓練課 藤田 尚子 (日本・北米圏DMAT 講師)

主催 / 市立根室病院  
お問合せ / 事務局 地域医療連携室(1階) 電話24-3201(内線2309)

**市立根室病院**  
**ミニ公開講座**

テーマ  
**肩の痛みについて**

日時：平成30年1月18日(木)  
正午より(30分間)  
会場：市立根室病院 1階ロビー

**講座内容**  
40歳以上の中高年に多くみられる肩関節周囲炎(五十肩)と肩関節狭窄症についてお話します。『痛みの増強』や『動きの硬さ』など症状がよく似ていますが、違いについて詳しく説明します。

講師 リハビリテーション科 成田 大祐 技師

主催 / 市立根室病院  
お問合せ / 事務局 地域医療連携室(1階) 電話24-3201(内線2309)  
このミニ公開講座は指定行政イベント付外発券事業です。参加費は、100ポイントが付与されます。

**市立根室病院**  
**ミニ公開講座**

テーマ  
**栄養と食事**  
～食事の大切さ～

日時：平成30年3月15日(木)  
正午より(30分間)  
会場：市立根室病院 1階ロビー

**講座内容**  
食べることの効用は「栄養摂取」だけではありません。食べることで、生きる力が生まれます。「食べることに楽しむこと」を中心に食事の大切さについてお話しいたします。

講師 臨床検査技師 藤田 尚子 主任講師

主催 / 市立根室病院  
お問合せ / 事務局 地域医療連携室(1階) 電話24-3201(内線2309)  
このミニ公開講座は指定行政イベント付外発券事業です。参加費は、100ポイントが付与されます。

## =第1回=

- ◎日時 平成29年5月18日(木)正午
- ◎会場 1階ロビー
- ◎テーマ 「もの忘れ外来について」
- ◎講師 【看護部】柿本利恵主任看護師(外来)
- ◎参加者 市民35名

### 内容

当院は、平成28年5月より予約制で「もの忘れ外来」を実施。同じことを何度も繰り返し話したり、自分で置いたものがどこに置いたのか分からなくなるなど、「もの忘れ」の症状について、診察や検査の受け方を説明しました。



## =第2回=

- ◎日時 平成29年7月20日(木)正午
- ◎会場 1階ロビー
- ◎テーマ 「感染対策について」
- ◎講師 【看護部】大坂ユカリ主任看護師(3階)
- ◎参加者 市民30名

### 内容

感染症に対する基本的な知識の習得により、自身の健康管理(感染源・媒介者にならないことなど)を実践し、平常時時から感染対策を実施するとともに、感染症が発生した時には迅速で適切な対応を図ることができるよう分かりやすく説明をしました。



## =第3回=

- ◎日時 平成29年9月21日(木)正午
- ◎会場 1階ロビー
- ◎テーマ 「目の不思議と健康」
- ◎講師 【医療技術部視能訓練室】  
萩野 将 主任
- ◎参加者 市民40名

### 内容

目からの情報は80%を占めると言われ、その大事な目を守っていくために日常的に気をつける事や、「遠視」と「老視」の違いについて説明をしました。



## =第4回=

- ◎日 時 平成29年11月16日(木) 正午
- ◎会 場 1階ロビー
- ◎テーマ 「災害への備え、普段からできること」
- ◎講 師 【看護部】長谷川尚子 統括看護課長  
(日本・北海道DMAT隊員)
- ◎参加者 市民42名

### 内 容

最近の地震災害と根室市の災害について学び、当院の災害時対策及び全国瞬時警報システム「Jアラート」の理解、万が一の災害に対して備えと普段からできることを説明しました。



## =第5回=

- ◎日 時 平成30年1月18日(木) 正午
- ◎会 場 1階ロビー
- ◎テーマ 「肩の痛みについて」
- ◎講 師 【リハビリテーション科】  
成田大河 技師
- ◎参加者 市民40名

### 内 容

40歳以上の中高年に多く見られる五十肩と肩腱板断裂については、症状が非常に似ていることから、「痛みの増強」や「動きの硬さ」の違いを理解して症状別の内容を詳しく説明しました。



## =第6回=

- ◎日 時 平成30年3月15日(木) 正午
- ◎会 場 1階ロビー
- ◎テーマ 「栄養と食事」～食事の大切さ～
- ◎講 師 【看護部】  
嶋田千賀子主任看護師(3階病棟)
- ◎参加者 市民35名

### 内 容

食べることの効用は「栄養摂取」だけではありません。食べる楽しさが生きる力を育みます。「食べること=楽しむ」を中心に食事の大切さについて説明をしました。



## ○平成30年度 市立根室病院 ミニ公開講座予定表○

市民の健康づくり、疾病予防など様々な講座を開催し、市民皆さまが気軽に受講して病院に対する信頼感などを高めていくことを目的に年6回開催いたします。

|   | 開催日（予定）        | テーマ（予定）                              |
|---|----------------|--------------------------------------|
| 1 | 平成30年5月17日（木）  | 内容：「新しい家族をむかえるにあたって」<br>担当：助産師 近藤 幾子 |
| 2 | 平成30年7月19日（木）  | 内容：「調整中」<br>担当：看護師 佐藤 早苗             |
| 3 | 平成30年9月20日（木）  | 内容：「調整中」<br>担当：医療技術部                 |
| 4 | 平成30年11月15日（木） | 内容：「感染について(仮)」<br>担当：看護師 小倉 佳緒梨      |
| 5 | 平成31年1月17日（木）  | 内容：「調整中」<br>担当：医療技術部                 |
| 6 | 平成31年3月14日（木）  | 内容：「食事について」<br>担当：看護師 嶋田 千賀子         |

○開始時間：何れの日程も「正午」（午前12時）開始。

○開催場所：市立根室病院「1階ロビー」

※テーマ等は「予告なく変更される場合」があります。

※ミニ公開講座に関する問い合わせ先

市立根室病院 事務局 地域医療連携室

TEL 24-3201（内線2309）