



石川県立看護大学による

# 「地域公開講座」

健康について一緒に考えてみよう！

	開催日	テーマ	講師
①	10/3 (月)	高齢者に多い症状「便秘」について知ろう 便秘を放置していませんか？便秘とは何か？なぜ管理すべきなのか？どんな生活習慣が必要？	成人看護学 准教授 松本 勝氏
②	11/10 (木)	新型コロナ・インフルエンザウィルスから身を守ろう！ 手洗いの正しいタイミングや方法について。手の汚れを数値化できる機器で手洗いの効果を可視化します。	基礎看護学 講師 田村 幸恵氏
③	11/28(月)	あなたの血管は何歳？血管若返り大作戦！ 血管年齢を測定します。血管若返りの秘訣について。	地域看護学 助教 室野 奈緒子氏
④	12/5(月)	認知症世界の歩き方 ダイアログ 認知症の方の暮らしの中で起こる困りごとなどを、カードを使って参加者と話し合います。 ※定員24名	基礎看護学 准教授 寺井 梨恵子氏
⑤	3/17(金)	ストレスとその対処法について考えてみよう ～こころの健康を保つために～ ストレスについて正しく知り、自分にあったストレス対処法について皆で考えてみましょう！	精神看護学 教授 美濃 由紀子氏

【時間】 13：30～15：00

【場所】 七塚健康福祉センター 多目的ホール

【定員】 各回 40名 (12月5日のみ24名)

【申込み】 ご希望の回を、いきいきステーションまでお申込みください

※新型コロナウイルス感染状況により、延期または中止になる場合がございます

※感染予防対策に留意して実施いたします ご参加の際はマスク着用にご協力ください

お申込み・お問合せ先 いきいきステーション

電話 076-285-2004 携帯 090-6495-0473

メール ikiki-s-k@outlook.jp