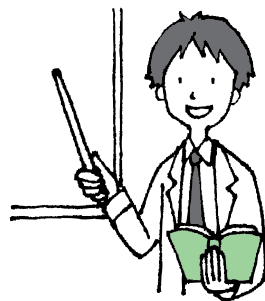


糖尿病教室

糖尿病治療中の方やご家族の方はもちろんのこと、健康な方が病気についての知識を得る機会としても是非ご参加ください。なお教室参加には予約は必要ありませんが、**相談をご希望の場合は予約が必要です。**



	1 回 目	2 回 目
日 時	8月20日(金) 13:30~15:00	平成23年 3月6日(日) 10:00~11:30
内 容	* インスリン注射手技の確認 * 血糖自己測定手技の確認 * ワンポイントアドバイス 「食事療法・薬物療法について」 * 食事・運動・薬物・検査のスタッフによる 相談会(予約制)	* インスリン注射手技の確認 * 血糖自己測定手技の確認 * ワンポイントアドバイス 「運動療法・検査について」 * 食事・運動・薬物・検査のスタッフによる 相談会(予約制)

人工肛門・人工膀胱の方、人工透析の方、糖尿病の方の患者会があります

治療中の患者様やその家族の方の悩みの共有、情報交換、医療スタッフ等との交流の場として、3つの患者会を開設しております。詳しいことが聞きたい方、入会希望の方はお気軽にご連絡ください。

各種検診について

人間ドック・特定健診等、各種検診を行っております。雲南市の個別がん検診もできます。(詳細は雲南市成人健診のしおりをご覧ください) ご希望の方はご予約ください。

公立雲南総合病院 保健推進課 保健係

電話 0854-43-3602 ホームページ <http://unnan-hp.jp/>

今年もさつきを展示していただきました



今年も、病院職員OBの大久保 寿様に、丹精こめて育てておられます「さつき」を展示いただき、患者様に変喜んでいただきました。

平成22年度 保健事業計画

健康づくり大作戦 ~ 雲南病院 運動教室 ~

運動は肥満の解消、生活習慣病(糖尿病・脂質異常など)の予防・改善、リフレッシュ、身体機能の向上などさまざまな効果をもたらします。

現在、運動をしている方、これから始めようと思っている方はもちろん、運動を勧められている

けれども何もしていない方等の参加をお待ちしています。今回は管理栄養士のワンポイントアドバイスもついております。個別の相談もOKです。

	日 程	時 間	内 容	講 師	受付メ
午後の部	1回目	7月14日(水) 《受付》13:15~	ヨーガセラピー 食事ワンポイント	渡部 淳子 先生 管理栄養士(病院)	7月8日(木)
	2回目	9月15日(水) 《教室》13:30~15:30頃まで	血糖改善教室 食事ワンポイント	理学療法士(病院) 管理栄養士(病院)	9月9日(木)
	3回目	10月13日(水)	ヨーガセラピー 食事ワンポイント	渡部 淳子 先生 管理栄養士(病院)	10月7日(木)
夕方の部	8月4日(水)	《受付》17:30~ 《教室》17:45~19:30	ヨーガセラピー 食事ワンポイント	渡部 淳子 先生 管理栄養士(病院)	7月29日(木)

講師：渡部 淳子先生【インド中央政府認定 ヴィヴェーク・ヨーガ教師】

ヨーガセラピーとはインドの伝統的ヨーガをもとに、ストレスの多い現代人の心身の健康に役立つように研究された、ゆったりとした優しいヨーガです。ヨーガセラピーは自律神経に働きかけ、免疫系や内分泌系に良い影響をもたらす様々な効果を生み出します。



※30名限定の予約制です。4回すべての予約もできます。
※整形疾患、心臓病等で治療中の方は主治医に確認の上、ご参加ください。

持参いただくもの

- ・保険料 100円
- ・バスタオルまたはヨガマット

※動きやすい服装・靴でご参加ください

お知らせ

今年度より、雲南「夢」ネットにおいて、病院の特集番組(病院プレパレート)を2ヶ月に1回奇数月に放映していただいております。

なお、当院におきましても、番組を録画し、中央ロビーとドック室のテレビで一定期間放映しております。