

フットケアに関する講演と体験会

仕事や家事、スポーツや趣味を楽しむためには健康であることが大切です。糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病は重篤になると、そのような日常生活も難しくなってしまいます。

いつまでも健康でいるためには、健康診査だけでなく、日ごろの「足」のセルフチェックや、フットケアによる病気の予防や早期発見が大切です。今回、松波総合病院「出張!まつなみ健康塾」と共催でフットケアについて学ぶ、講演会と体験会を開催しますので、「自分の健康は自分で守る」ためにもぜひお越しください。

【日 に ち】2月16日(土)

【場 所】笠松中央公民館3階 大ホール

【内容と時間】

○ミニ講演会(午後1時～2時)

・午後1時～

「健康は足から!フットケアと運動」

講師:松波総合病院リハビリテーション技術部
理学療法士 荒川 優也氏

・午後1時30分～

「危険な病気です。閉塞性動脈硬化症」

講師:松波総合病院心臓血管外科部長
心臓血管外科センター長 熊田 佳孝氏

○体験会(午後2時～4時)

・ABI測定

(上腕と足首の血圧を図り、その比率から血管の狭窄や閉塞などの程度がわかります)

・フットプリント、簡単にできる運動

(足底の接地状態を紙に印刷し、足型の評価を行います)

・フットチェック、爪の見方・切り方

・軟膏の上手な塗り方

※各体験の定員に達した際には、受付を終了する場合があります。

【参 加 料】無料

【問 合 先】健康介護課

☎388-7171



第2回 介護教室・介護者交流会

現在介護をされている方や、介護に興味のある方を対象に、介護に関する様々な知識や技術を学ぶ教室を松波総合病院「出張!まつなみ健康塾」と共催します。

交流会では、介護に関する情報を参加者同士で共有したり、介護に関する困りごとを相談することができますので、ぜひお気軽にご参加ください。

【日 時】3月4日(月) 午前10時～11時30分

【場 所】福祉健康センター

【内 容】

・「高齢者の栄養について」

講師:松波総合病院介護老人保健施設

管理栄養士 広瀬 真弓氏

食事形態別の調理方法や、調理の注意点などについてお話しします。

・「高齢者の口腔ケアの方法」

講師:松波総合病院介護老人保健施設

歯科衛生士 古澤 信子氏

口腔ケアの実際について学びます。

・交流会

【持 ち 物】タオル、手鏡(口腔ケアの方法について学ぶ際に使用します)

【定 員】20人

【参 加 料】無料

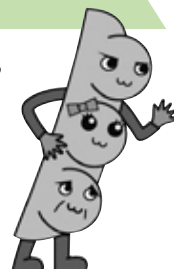
【申込方法】2月12日(火)以降に健康介護課まで電話でお申込みください

【申込・問合先】健康介護課 ☎388-7171

毎月19日は食育の日

今月のテーマ 切り干し大根

2月17日は切り干し大根の日です。切り干し大根は、大根が天日干しされることで栄養素が凝縮され、生の大根よりもカルシウムは約15倍、鉄分は約32倍と栄養価の高い食材です。また、保存も効くためストックしておくとうれしいですね。



ぎふ食育キャラクター
まめさんず

ごみの処理は(株)野々村商店に!!

株式会社 野々村商店

一般廃棄物収集運搬業
(笠松町許可)

産業廃棄物収集運搬処理業

岐阜市則松2丁目157番地
TEL 058-239-9921

瑞穂市野田新田3977-1
TEL 058-327-4030

「安心」をお届けするプロフェッショナル



株式会社 アシスト岐阜

〒500-8267 岐阜市茜部寺屋敷1丁目31番地
TEL058-274-2811 FAX058-274-2812

損害保険・生命保険

代表取締役

道家 嗣典