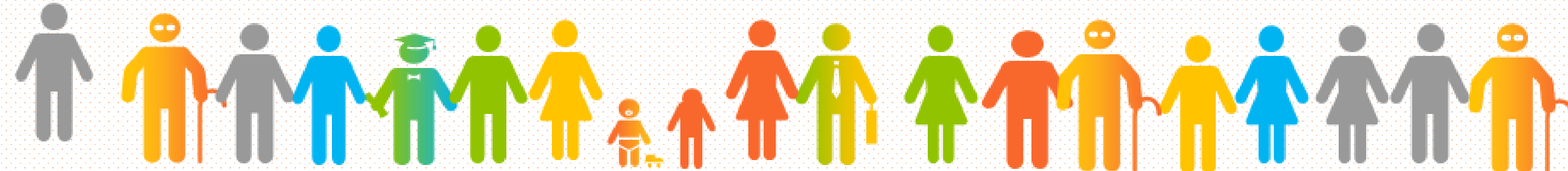
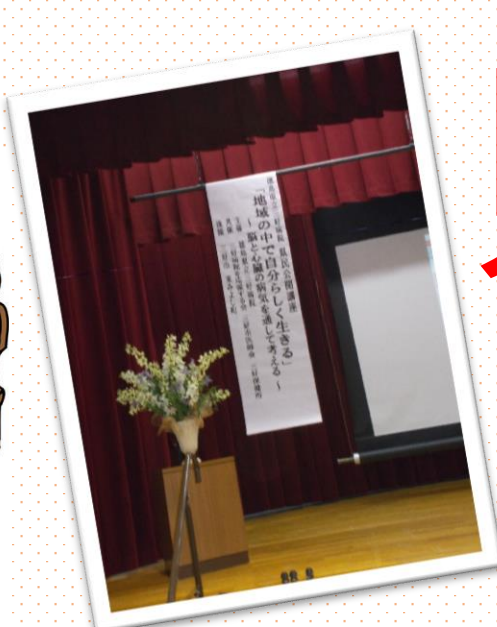
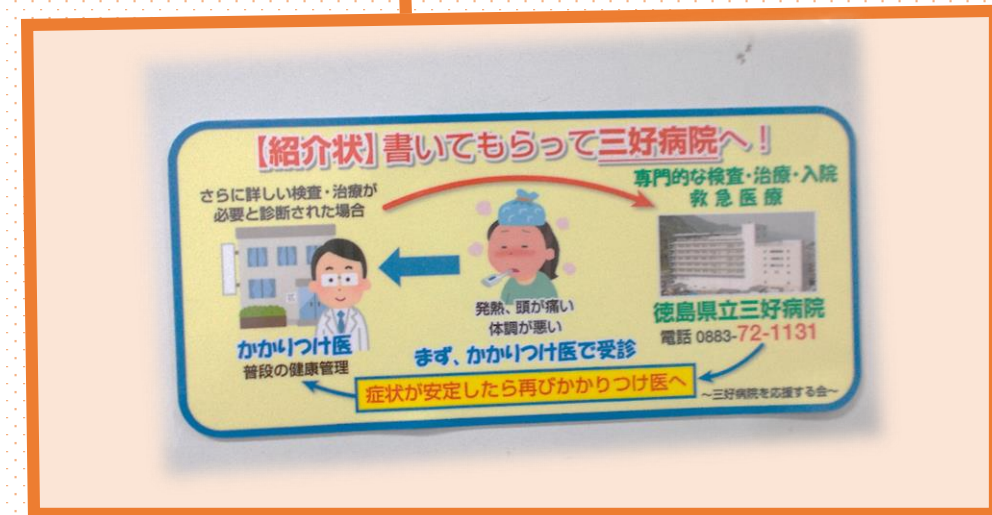


県立三好病院 県民公開講座



三好病院を
応援する会から
『マグネットステッカー』
いただきました！！



2019年11月17日（日）に東みよし町三加茂庁舎において、県民公開講座を開催いたしました。
当日は快晴で、地域のイベントも多く開催されていた中、108名の住民の方にご参加頂きました。本当にありがとうございました。
今年のテーマは、**地域の中で自分らしく生きる～脳と心臓の病気を通して考える～** でした。

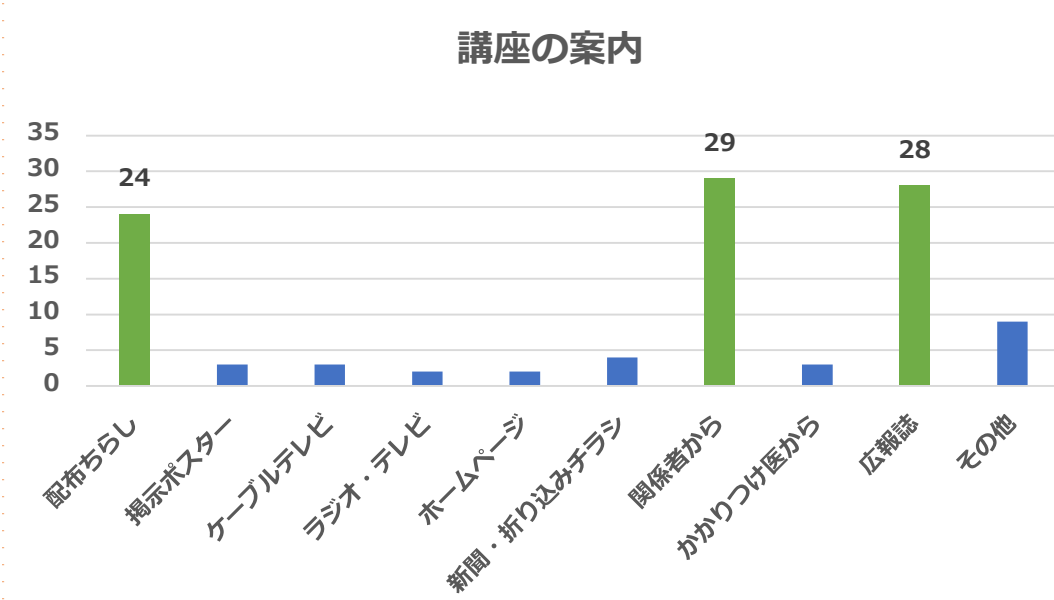
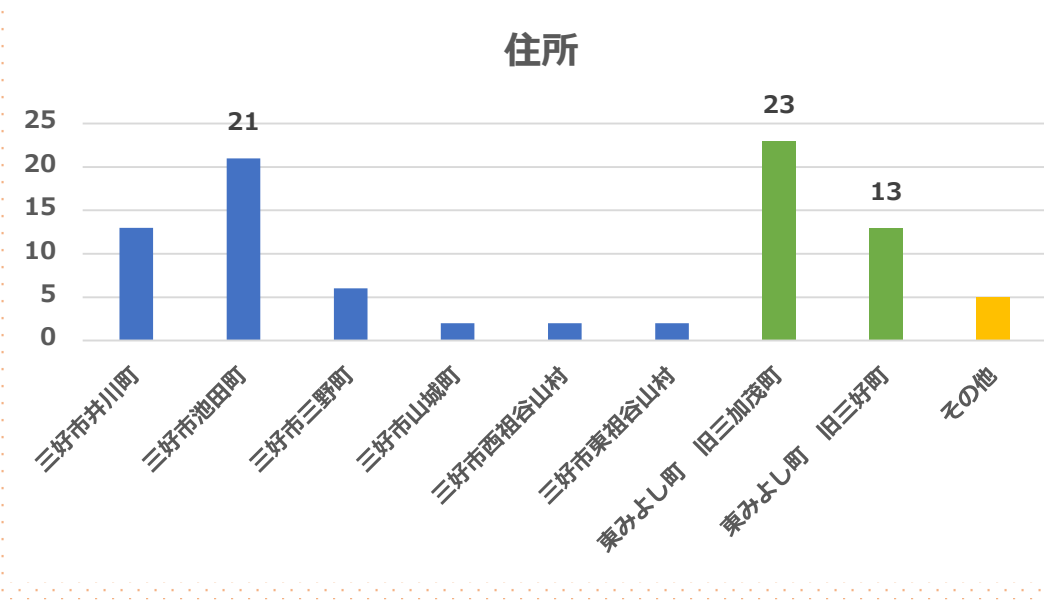
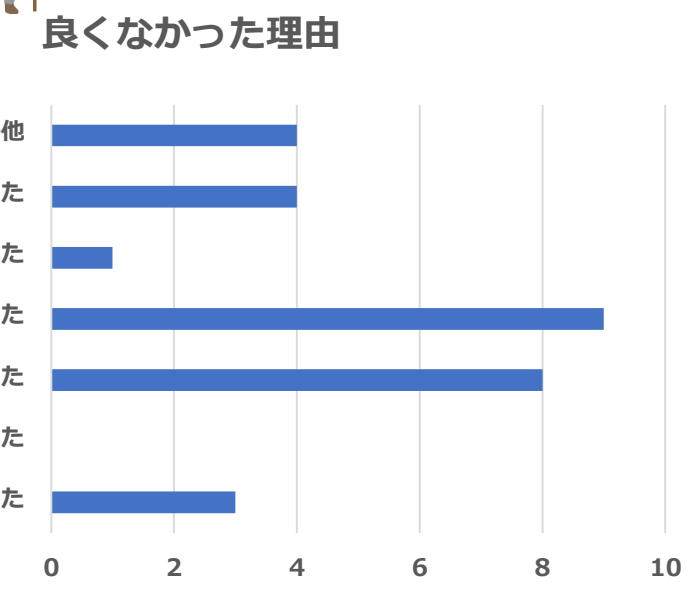
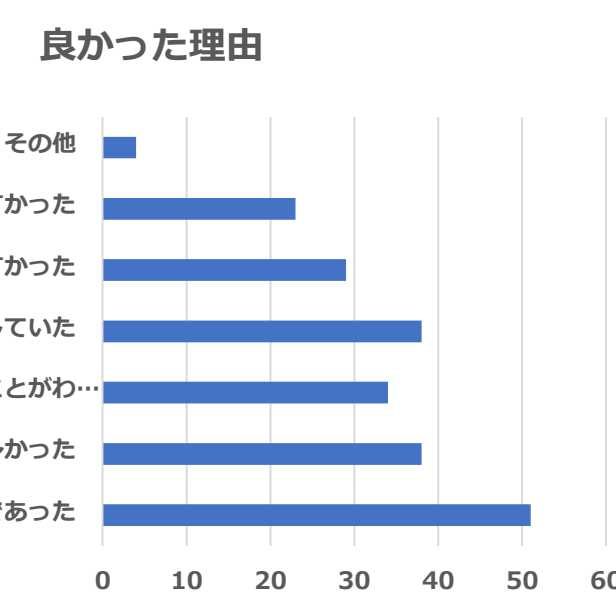
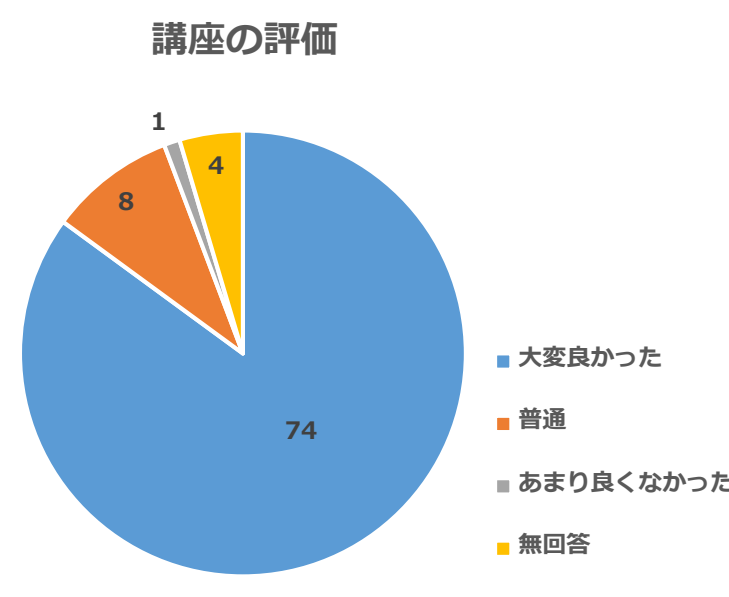
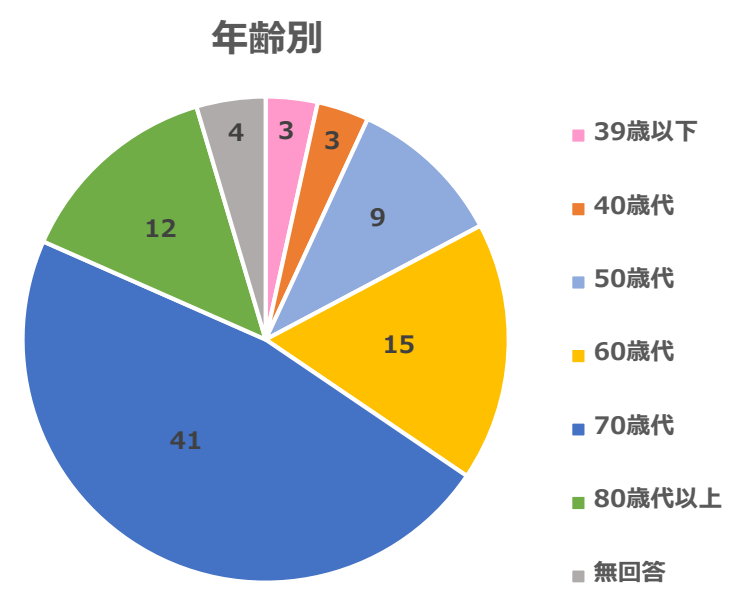
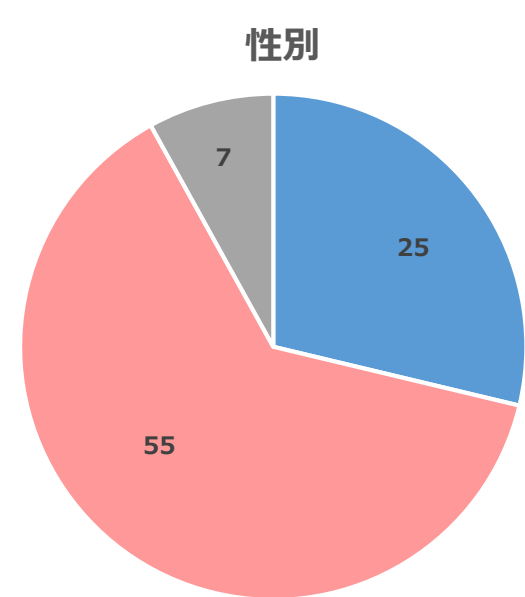
＜循環器内科 蔭山医師＞ ＜脳神経外科 依田医師＞
後期高齢者の死亡原因の上位を占める心臓病と脳卒中に関する、病気の原因・生活習慣との関連・病気の症状・三好病院で行っている治療法などについて

＜理学療法士 森先生と摂食・嚥下障害看護認定看護師 小島先生＞
元気なうちから取り組める運動療法や生活習慣について

＜住友院長＞
地域の中で自分らしくどう生きたいのか、家族と話し合う時間をもつことなどについて

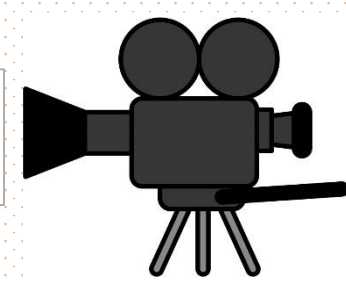
限られた時間の中で上記について、講師の先生からご講演いただきました。
会場からも活発なご意見ご質問が寄せられ有意義な時間を共有することができました。
全ての講演の内容が盛り沢山であったため、先着60名の皆様に配布しましたゴムの使用方法の説明を省略させていただきました。
広報誌・病院内ポスター・ホームページ等に簡単な使用方法を掲載しております。参考にして頂ければ幸いです。

令和元年度 県民公開講座 アンケート結果



良かった理由	悪かった理由	今後への要望・感想
脳梗塞の予防・勉強になりました。 手話通訳が良かった。 自分が心配したこと、お聞きできて良かったです。 現在の症状を依田先生に聞き安心した。 大切なものは目に見えない、心に響きました。 まなびーあしるを意欲的に集めています。 聴講者参加の意見交換会が有意義だった。 一人くらしと体の不安があり、お話を聞いてかかりつけ医の紹介状で診察できることわかってよかったです。	スライドの文字が小さい。 マイクの音量が小さい。 早口すぎる。 難しかった。 特に聞いているのは素人です、もう少し勉強して話してほしい。 資料にないスライドがあり探す音が多かった。 スライドのヒントがあていない。	今後も東みよし町で実施してほしい。 他の病気のことも教えてほしい。 質問を少し簡単にするように。 お話を聞くにつれ怖くなった。 大腸、泌尿器科についてしてほしい。 40代、50代の参加者を増やすべき。 1年に1から2回してほしい。 健康寿命を延ばすための講座を順次してほしい。

講演の様子



配布したゴムバンドの使い方



○肩周りの筋肉を鍛えます

＜基礎編＞

- ①両腕を伸ばしてゴムを持ちます。(30～50cm程度のところを持つ)
- ②外側に向かってゴムをひっぱってください。(10回×2)

※ゴムの強度が弱いと感じた人は、二重に重ねて使用してください。



＜応用編＞

基礎編で慣れてきたら、

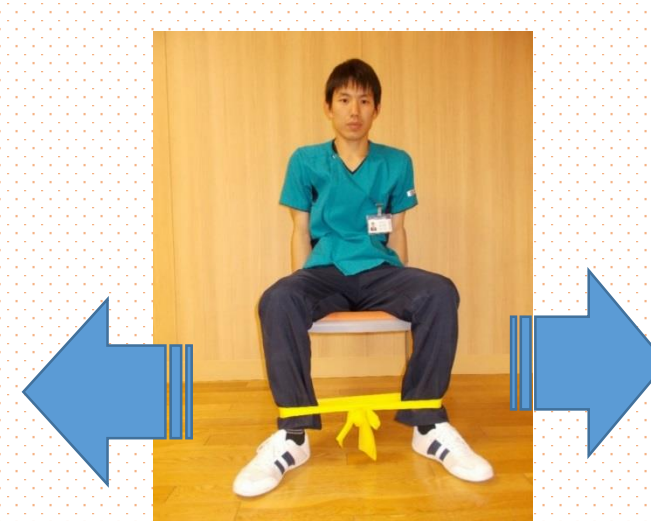
- ①右腕を上げ、左腕は下げ、斜め方向にゴムを引っばってください。(5回ずつ)
- ②左腕を上げ、右腕は下げ、斜め方向にゴムをひっぱってください。(5回ずつ)



○太ももとふくらはぎの筋肉を鍛えます

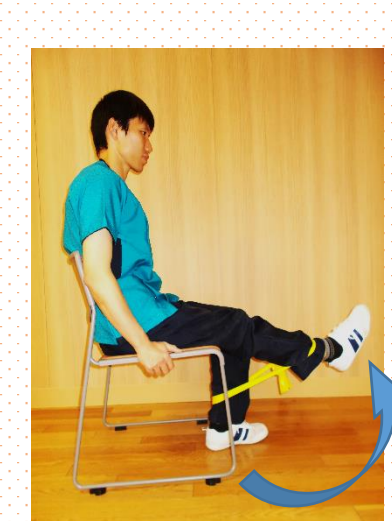
＜基礎編＞

- ①ゴムの両端を結んで足首にひっかけます。
- ②左右に足を開きます。(10回×2)



＜応用編＞

- ①ゴムの両端を結んで足首にひっかけます。
- ②左足を固定し、右足を前にけり挙げてください。(5回ずつ)
- ③右足を固定し、左足を前にけり挙げてください。(5回ずつ)



三好病院では、地域に出向いて講演を行う『出前講座』も行っております。講師のスケジュールによって日程の調整をさせていただきますが、気軽に三好病院までご相談ください

三好病院 医学教育センター

