

ちょっと役立つ看護の知恵

各回：受講料無料・定員50名

会場：北海道医療大学札幌サテライトキャンパス

(札幌市中央区北4条西5丁目アスティ45 12階)



1 フレイル予防で一生歩ける ～今から始める健康長寿ライフ～

開催日：10月7日(土) 14:00～16:00

「元気に長生きしたい」という声にお応えできるよう「運動」「栄養」「社会との関わり」「口の状態」など最新のワザをご紹介します。当日は、自宅で簡単にできる運動をご紹介します、実際に会場の皆さんと体を動かす時間も企画しています。

斉藤 那美 先生
(小清水赤十字病院／慢性疾患看護専門看護師)

2 住み慣れた場所で暮らし続けるために 知っておきたい在宅医療

開催日：10月14日(土) 14:00～16:00

あなたはもしもの時をどこで、どのように暮らしたいとお考えでしょうか。老いや病を抱えながらも住み慣れた場所で暮らし続けるための、在宅医療に関する情報をお話しさせていただきます。

山口 郁恵 先生
(旭川厚生病院／老人看護専門看護師)

3 知っておきたい子どもへの心肺蘇生法

開催日：10月28日(土) 14:00～16:00

子どもが心肺停止となり救急車を待つ間、心肺蘇生をすることは救命率を高めます。主に胸骨圧迫(心臓マッサージ)について少し体を動かしながら学んでいきますので、動きやすい服装でお越しください。

佐川 雄一 先生
(手稲溪仁会病院／小児看護専門看護師)

4 知っておきたい高齢者の血圧管理

開催日：11月25日(土) 14:00～16:00

高血圧症は脳心血管病(脳卒中及び心疾患)の最大の危険因子です。現在、高血圧の方は約4300万人と言われており、高齢になればなるほど高血圧者の割合は増えています。「もう年だから仕方がない。」と高血圧を放置せず、ご自身の血圧や生活について振り返ってみませんか?

西村 知美 先生
(北海道循環器病院／老人看護専門看護師)

5 救急医療のはなし

開催日：12月9日(土) 14:00～16:00

救急医療は皆様の身近に感じていらっしゃるかもしれませんし、遠くに感じていらっしゃるかもしれません。本講座では、救急領域の看護師から、主に北海道の救急医療システムや、休まず稼働する救命センターの様子や取り組みなどについてお伝えしたいと思います。

村中 沙織 先生
(札幌医科大学附属病院／急性・重症患者看護専門看護師)

6 人生会議について考えてみませんか ～いつ、誰と、何を話し合う?～

開催日：12月16日(土) 14:00～16:00

本講座では人生会議について概説し、もしばなゲームで“もしもの時”のことを一緒に考えてみたいと思います。自分の希望や大切にしたいことを家族や信頼する人たちと気軽に話し合うきっかけになれば幸いです。

寺澤 友 先生
(札幌厚生病院／がん看護専門看護師)

申込方法：電話またはGoogleフォームでお申込みください。

<https://forms.gle/M12wgHcextGHbS4n6>



問合せ先：北海道医療大学 学術交流推進部 地域連携課 (平日8時45分～17時のみ対応可能です)

☎:0133-23-1129 ✉:nice@hoku-iryu-u.ac.jp