

視聴方法 (Cisco Webex Meetings を利用)

オンライン開催となります。
以下の手順でご参加ください。



【1】ミーティングアプリをお持ちの方

アプリを立ち上げ、「ミーティングに参加する」ボタンを押す
⇒ 当院ホームページ (QR コード) 「看護師市民公開講座」
あるいは当チラシ記載のミーティング番号・パスワードを入力
⇒ 「OK」を押す

【2】ミーティングアプリをお持ちでない方

- ① 当院ホームページ「看護師市民公開講座」掲載の各講座 URL リンクをクリックする
- ② 当チラシ (反対面) 掲載の各講座 QR コードを読み取る
- ③ Cisco Webex Meetings ホームページへ
⇒ 右上のメニューから [ミーティングに参加]
⇒ ミーティング番号・パスワードを入力する
⇒ [ミーティングに参加] のボタンを押す
⇒ [ブラウザから参加してください] を押す
⇒ 参加者の氏名・メールアドレスを入力
⇒ [OK] を押す



共催：川崎市立川崎病院患者総合サポートセンター／認定看護師会

問い合わせ：☎044-233-5521

「〇月開催予定の看護師公開講座について、患者総合サポートセンターへ問い合わせ」とお申し出ください



令和5年度 川崎市立病院 看護師市民公開講座

今をどう暮らし どう老いるか アンチ・エイジングをめざして

医学の発展や生活習慣改善により、わが国は人生100年時代を迎えています。一方で、老いることは克服されるべき否定的なことだとの価値観や学説も取りざたされています。

どんなに医学が進歩しても、人は老いと付き合いながら命の終わりを迎えます。いつか迎えるその時まで、その人らしく、バランスよく歳を重ねていくことをめざす「アンチ・エイジング (抗老化) 医学」について、生活とケアの視点で考えます。

第1回 6月7日(水)

ミーティング番号: 2556 559 0773
パスワード: puZ2kvtfh37



最晩年まで豊かに生きる

サクセスフル・エイジング / 老人看護専門看護師 鳥海幸恵

日本人の平均寿命は男性 81 歳、女性 87 歳を超え、長い「第2の人生」を生きます。老いや病いを過度に恐れたり避けたりすることなく「良い人生を送り、天寿を全うすること」はサクセスフル・エイジングと呼ばれ、そのために何が必要か、近年盛んに研究されています。その一端と川崎市の取り組みを紹介します。



第3回 10月4日(水)

ミーティング番号: 2559 613 4582
パスワード: jAhRyXBw238



最期まで 口から食べる

栄養・口腔機能から捉えるアンチ・エイジング

/ 摂食嚥下障害看護認定看護師 森居 久恵



生きていくために必要な栄養と、栄養をとるために必要な「食べる」機能は、健やかな老年期に欠かせないものです。失われやすい口腔機能をいかに維持していくか、その意義と生活の中に取り入れるべき習慣をお伝えします。

全回 18:00~19:00 オンライン開催 パソコン・スマートフォンから簡単にご参加いただけます

第2回 8月2日(水)

ミーティング番号: 2554 413 7205
パスワード: msFnXTmm668



こころの不調とつきあう

加齢にともなう心の変化 / 精神看護認定看護師 西森春江



加齢にともなう様々な辛い体験は、不安や孤独感を招きやすく、このような体験の積み重ねはこころの不調につながります。近年、こころの不調に対し、幸福感や自分の強みなどポジティブな面に焦点をあてるのが有効であることが分かっています。自分でもできる方法について紹介します。

第4回 11月1日(水)

ミーティング番号: 2550 390 3747
パスワード: Pc9E2kCjJa2



動く体を保ち健康寿命をのばす

サルコペニア・フレイルを防ぐ最新知識

/ クリティカルケア認定看護師 森 玲奈

平均寿命と健康寿命には約 10 年の開き（健康の問題で生活に支障がある期間）があります。できるだけその期間を短くするには、転倒の要因となる筋量低下（サルコペニア）や心身の脆弱性（フレイル）を防ぐことが役立ちます。運動のポイントや効果的な方法についてお伝えします。

