

まちなかサロン予定表（11月）

アルコさん(平和町2-13-18)にて開催！

第14回 令和6年11月1日(金) 15:00～

「女性のための尿失禁(コンチネンスケア)外来
ってどんな所？」

金沢市立病院 排泄ケアリンクナース

大久保 美智子・殿守 伸子



尿失禁で悩む女性を対象にした尿失禁(コンチネンスケア)外来についてご紹介します。

第15回 令和6年11月8日(金) 16:00～

「健康増進のための運動と食事のメニューを
つくり、実践しましょう」

金沢学院大学 教授

藤原 勝夫・木戸 康博・川村 美笑子



メニューの実践に先立って、運動と食事に関連する健康・体力チェックをしましょう。検査項目は、ふくらはぎの筋厚、握力、体脂肪率。実施した運動と食事の内容を記録します。

第16回 令和6年11月15日(金) 15:00～

「電解質と健康と食事」

金沢市立病院 初期臨床研修医 澤田 雄輝



電解質は多くても少なくても病気になります。バランスが崩れたときの病気と食事に含まれる電解質について紹介します。

第17回 令和6年11月29日(金) 15:00～

「あなたの肝臓、フォアグラ化していませんか？
～4人に1人がかかる国民病、脂肪肝について～」

石田病院 副院長(金沢市立病院登録医) 石田 晃介



近年増加中の脂肪肝について、出来るだけ分かりやすくお伝えしたいと思います。
普段と異なり、**第5金曜日の開催**です。お間違えないようにお越し下さい。

まちなかサロン予定表（12月）

アルコさん(平和町2-13-18)にて開催！

第18回 令和6年12月6日(金) 15:00～

「正しい手洗いと咳エチケット」

金沢市立病院 感染管理認定看護師 **高橋 朗大**



正しい手指衛生と咳エチケットは自分で取り組める簡単な感染対策です。基本的なポイントと一緒に確認していきましょう。

第19回 令和6年12月13日(金) **16:00～**

「工夫した運動と食事の効果を 評価しましょう」

金沢学院大学 教授

藤原 勝夫・木戸 康博・川村 美笑子



前回と同じ健康・体力チェックを行い、1か月間の運動と食事の工夫による効果を評価しましょう。

第20回 令和6年12月20日(金) 15:00～

「うんちがでない？ 便秘や下痢との付き合い方」

金沢市立病院 消化器内科 **春藤 英明**



便通異常症における生活のしかたや薬剤についてお話します。

まちなかサロン

お問合せ先 金沢市立病院

076-245-2600