

心とからだを癒す

～呼吸の健康と生活ガイド～

市民公開講座

日時：平成29年11月18日（土） 14時開場

場所：仙台国際センター

入場無料、参加者に記念品（歩数計）を差し上げます



絵：三浦えりか

呼吸の健康とは？元気で健康に過ごすために大切なこととは？明日からのより良い生活にお役立てください。参加お申込みを受け付けています。

毎週土曜朝

「サタデーウォッチン！」

ラジオ毎週金曜朝

「Colors」でおなじみ

司会 藤澤 智子

TBC アナウンサー



入場無料 事前申込制

もれなく歩数計 進呈します

後援：宮城県、仙台市、宮城県医師会、仙台市医師会、東北大学医師会、宮城県看護協会、宮城県理学療法士会、宮城県作業療法士会、宮城県言語聴覚士会、宮城県薬剤師会、宮城県栄養士会、東北大学医学系研究科、東北福祉大学、仙台白百合女子大学、東北医科薬科大学、日本赤十字社宮城県支部、宮城県障害者スポーツ協会、東北白鳥会、河北新報社、公益財団法人仙台市健康福祉事業団

プログラム

大ホール（15:30～17:15）

基調講演「こころと身体を癒す」

講師：東京医科大学八王子医療センター 一和多俊男先生

講話1「自分の体で測る健康度」

講師：東北医科薬科大学若林病院 高橋謙至先生

講話2「おいしく食べて栄養しっかり」

講師：仙台白百合女子大学 佐々木裕子先生

体操教室「自宅でできる身体の調整方法」

実技指導：東北福祉大学 小林大介先生
東北大学 新國悦弘先生

講話3「心とからだを癒す

～呼吸の健康と生活ガイド～

講師：東北大学 黒澤 一先生

体験コーナー

桜ホール（14:00～15:30）

肺年齢測定 モストグラフ

フライングディスク体験 運動体験

パルスオキシメータ 酸素ステーション

酸素体験 高齢者体験

医師・栄養士・理学療法士への相談コーナー

きりとろ

郵便はがき



料金受取人払郵便



差出有効期間
平成29年11月
30日まで

9 8 0 8 7 9 0

仙台市青葉区星陵町 2-1

東北大学大学院医学系研究科

産業医学分野

市民公開講座

心とからだを癒す

～呼吸の健康と生活ガイド～

登録事務局 行



実行委員長メッセージ 東北大学産業医学分野 教授 黒澤一

ようこそ、市民公開講座へ。

私たち東北大学のグループは、多くの医療関係者の皆様、および仙台市の行政に関わる方々、慢性呼吸器患者の会の白鳥会の皆さんと協力しあって、「仙台市呼吸健康教室」を長く実施してきました。そこで得られたノウハウは、呼吸器患者さんのみならず、一般の方の健康にもとても参考になるものです。

今回、第27回日本呼吸ケア・リハビリテーション学会学術集会以て企画された市民公開講座に際し、「心とからだを癒す」と題して、これまで培ってきた健康教室のエッセンスを、市民の皆さんにもお届けいたします。

講演のほか、肺年齢測定や酸素療法、体の動かし方、各種相談会などの体験会もございます。また、参加者の皆さん全員に歩数計を差し上げてお持ち帰りいただき、明日からの生活が元気で健康なものとなるように役立てていただこうと考えております。この機会に、ご自身の健康を考えていただくとともに、たくさんの方にお楽しみいただけますと幸いです。



安心してご来場ください

お問い合わせ・お申し込み 〒980-8575 仙台市青葉区星陵町 2-1
 東北大学産業医学分野 TEL: 022-717-7874 FAX: 022-717-7883
 ホームページ <http://www.doh.med.tohoku.ac.jp/jsrcr2017/>
 フェイスブック [ケアリハ学会市民公開講座](#)
 メールアドレス koukaikouza@doh.med.tohoku.ac.jp

日本呼吸ケア・リハビリテーション学会学術集会
 市民公開講座 参加申込書

心とからだを癒す
 ～呼吸の健康と生活ガイド～

代表者氏名: _____ 年齢: _____ 歳

住所: _____

電話番号: _____ 性別: 男性・女性

肺年齢測定を希望しますか? はい・いいえ

同伴者1	歳	男性・女性	肺年齢測定の希望	有・無
同伴者2	歳	男性・女性	肺年齢測定の希望	有・無
同伴者3	歳	男性・女性	肺年齢測定の希望	有・無
同伴者4	歳	男性・女性	肺年齢測定の希望	有・無

肺の健康に質問がありましたらご記入ください

FAXでもお申込できます。切り取らずにこのまま送信ください

FAX: 022-717-7883

※ご記入いただいた個人情報は本講座の受付・運営にのみ使用し、他の目的には使用いたしません

バリアフリー会場
 地下鉄国際センター駅徒歩1分
 休憩椅子・救護室有
 酸素ボンベ無料交換有

