

# 2026年度 山手ミニ見に講座

JCHO東京山手メディカルセンターでは、健康維持・増進を目的として専門資格を持った看護師が、知っておくと便利な情報をご紹介します。ご予約なしで当日参加していただけます。

時間

①10:00～ ②11:00～ 10分程度

会場

1階総合案内ホール（再来受付機付近）

7/17(金) 「AEDの使い方」

万が一！あなたの行動で大切な人の命を救えるかも…

8/21(金) 「呼吸筋ストレッチ」

呼吸筋をほぐし、呼吸をラクにし、心を落ち着かせる体操です

9/18(金) 「フレイルって何だろう」

健康長寿に大切な3つの柱

10/16(金) 「呼吸法と血圧測定」

呼吸法を取り入れて、正しい血圧測定の方法を学びましょう

11/17(火) 「嚥下体操」

誤嚥性肺炎にならないために！生活と口と喉の運動を取り入れましょう！

12/18(金) 「薬剤耐性対策」

抗菌薬が効かない！一人ひとりができること

1/22(金) 「高齢者のスキンケア」

脆弱な皮膚のスキンケアについて

2/19(金) 「乳癌セルフチェックを習慣に！」

Let'sセルフチェック！ブレスト・アウェアネス：乳房を意識する生活習慣を

3/19(金) 「肺動脈血栓症について」

「エコノミークラス症候群」の正体と予防法

諸事情により日程が変更となる場合はホームページにてお知らせ致します。