

テーマ：受動喫煙と健康

日時：平成26年3月8日(土) 10:00～11:30予定

※腹囲・身長・体重・BMI測定がございますので、早めの来院をお願いいたします。

場所：病院3階セミナー室

参加費：無料

お問合せ：予防医学センター

<電話受付時間> 平日：9:30～16:00 / 土曜日(第四除く)：9:30～11:30

★1階・2階中央受付、3階予防医学センターでお申し込み承ります



はじめに・・・鈴木先生のお話

呼吸器内科 鈴木 幸男 医師

「タバコは、百害あって一利なしです！
本当に怖い受動喫煙！」



続いて、薬剤師さんのお話

薬剤部 井上 岳 薬剤師

禁煙は、意思が強くてなかなか長続きしにくいと思われがちですが、
禁煙をしやすくする薬などを活用すると長続きする方法があります！

続いて、リハビリの方のお話

リハビリテーションセンター 南里 佑太 理学療法士

喫煙とCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、現在喫煙している方、
以前に禁煙していた方、息切れや咳が続いている方、呼吸のコツ教えます

最後に・・・楽しくできる運動

メディカルフィットネスセンター 加藤 明子 トレーナー

今までなかなか運動が続かなかった方でも、これなら、
ずっと続けられる！！ 『今年こそ、脱三日坊主！』
そんな、お手軽で効果的な運動をご指導いたします！

＊動きやすい服装でお越し下さい！＊

