

会場  
開催

アイモール  
i-Mall(医誠会国際総合病院)SOUTH WING  
ヘルシーカフェ さくらテラス 2階サロン



みんなの  
医療講座  
《無料》

予約  
不要!

講師が質問にお答えします！当日のオンライン配信 (YouTube、Zoom) はございません

さくらサロン

17日(木)  
14:00~  
(開場 13:30~)



5/1(木)  
公開予定

第205回 がんとりハビリテーション

## 運動の効果と自宅でできる実践トレーニング

「がん」以外の疾患を原因とする痛みやだるさ、むくみなどに悩む方もご参加ください！

“運動はおくすり”という言葉聞いたことはありますか？  
がんからくる痛み、治療による副作用によって活動が少なくなると、体力や筋力が低下するため、体力や筋力を維持する運動はとても重要です。さらに、がん診断後も運動することで体力の回復を促進します。また、治療後の再発率を低下させる可能性があると言われていいます。しかし、どのような運動をどの程度実施すれば効果があるか指導を受ける機会も少なく、その効果はあまり知られていません。本講座では、がん治療中の運動の効果や気軽にできるトレーニングについて分かりやすくご紹介いたします。一緒に身体を動かしてみませんか？

医療法人医誠会  
医誠会国際総合病院  
リハビリテーション部

木村 佑佳  
理学療法士



23日(水)  
14:00~  
(開場 13:30~)

お気軽にお越しください！



## 聞こえの悩みを解決！ 難聴の診断と治療

先月の出張講座で開催した人気講座を配信します！

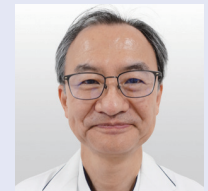
会場(さくらテラス)で録画配信

高齢者の20%程度が感じている難聴は加齢や病気などによって発症し、日常生活に大きな影響を及ぼすだけでなく、放置すると認知症のリスクも上がるといわれています。さらに聞こえの問題は高齢者だけではなく、先天性難聴など遺伝が関与している場合もあります。本講座では、難聴の種類や主な原因を分かりやすく解説し、診断方法や補聴器、人工内耳による治療法について紹介します。聞こえに不安がある方はぜひご参加ください。

※録画配信のため質疑応答はございません

医療法人医誠会  
医誠会国際総合病院  
診療副院長  
耳鼻咽喉科

阪本 浩一  
医師

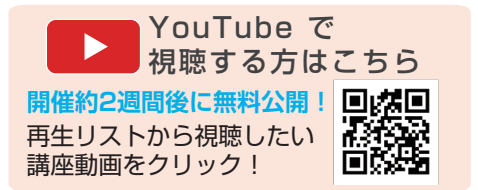


講座に参加された方限定



ドリンク割引チケットプレゼント！

提供：さくらテラス(ホロニクスヘルスケア株式会社)



# 会場参加の方 申込不要 / 無料(50席)

予約不要で、どなたでもご参加いただけます！  
直接、ヘルシーカフェ「さくらテラス」2階サロンにお越しください



【会場内への飲食の持ち込みについて】

飲み物はお持ち込み頂けます。  
ヘルシーカフェさくらテラスでもドリンクの販売をしておりますので、是非ご利用ください。  
※食べ物のお持ち込みはご遠慮ください。



**会場アクセス** i-Mall(医誠会国際総合病院)SOUTH WING ヘルシーカフェ さくらテラス 2階サロン

大阪メトロ堺筋線  
扇町駅から徒歩 3分

JR 環状線  
天満駅から徒歩 7分

JR  
大阪駅から徒歩 14分

詳細はこちら➔

<https://bit.ly/3Pmwle0>



## YouTube(後日配信)の視聴方法

### ① ホロニクスグループチャンネルから視聴

「ホロニクスグループチャンネル」内の  
ホロニクス公開医学講座 再生リストをクリック！

ホロニクスグループチャンネル 検索

### ① チラシ等から視聴

「YouTubeで視聴する方はこちら」の  
二次元コードを読み取る ➔

<https://bit.ly/3MGZi8i>



### ② 再生リストから視聴したい講座動画をクリック

動画を見ていいね！と思ったらチャンネル登録してね！



アプリで講座情報を  
受け取る

<https://bit.ly/3VRrlog>



講座の最新情報  
「NPO法人 未来プロセス」の  
ホームページから  
<https://bit.ly/3BggYTj>



#### 【注意事項】

- 天候、災害、トラブル等のやむを得ない理由により、講座の中止、内容および講師が変更になる場合がございます
- 個人情報保護法に基づき申込時に入力頂いた個人情報は、本公開医学講座の目的以外には使用しません
- 講座で使用するスライド等の資料の配布は行っていません
- スライドや音声を含め当日の講演の録画 / 録音、二次使用は禁止します

