

## 慢性疾患セルフマネジメントプログラムワークショップ

# 病気と、うまく、付き合うこと。 それが“セルフマネジメント”

慢性の病気をもち人が、日々を快適に過ごす方法を学ぶ。

静岡県立総合病院では、診療科の垣根を越えて、様々な慢性疾患をおもちの方が、自己管理の課題に取り組み、そのスキルを身につけることで、病気が日常に及ぼす影響を最小限にし、日々の生活をより良いものにする事ができるよう、研修会を開催することとしました。

静岡県立総合病院 糖尿病・内分泌内科 医長 米本 崇子

## 日時

- ① 2015年10月18日（日） 13:30～16:00
- ② 2015年10月25日（日） 13:30～16:00
- ③ 2015年11月1日（日） 13:30～16:00
- ④ 2015年11月8日（日） 13:30～16:00
- ⑤ 2015年11月15日（日） 13:30～16:00
- ⑥ 2015年11月29日（日） 13:30～16:00

毎週日曜日（11/22を除く）、全6回の講座です。1回のみや、回を選んでの受講はできません。

## 会場

静岡県立総合病院 静岡PETイメージングセンター  
1階会議室（静岡市葵区北安東）

## 対象

慢性の病気をおもちの20歳以上の方と、そのご家族  
（または生活を共にする人）  
医療・福祉関係者（2名まで。お問合せください）定員16名

## 申込締切

2015年10月8日（木）

受講料 3,000円

※割引制度あり

## お申し込み・お問い合わせ

NPO法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会

TEL 03-6804-6712 FAX 03-6804-6786

〒107-0052 東京都港区赤坂8-10-22ニュー新坂ビル2階

裏面もご覧ください

セルフマネジメントプログラムは、慢性の病気をもつ人が、病気とうまく付き合いながら、日々を快適に過ごす方法を学ぶプログラムです。米国スタンフォード大学医学部患者教育研究センターで開発され、世界20ヶ国以上で実施されています。日本では、21の都道府県の病院や大学、難病相談・支援センターなどで開催され、1,700名以上の人が受講しています。（2014年12月現在）

## ワークショップでは、6つのテーマを学びます

- 自分の感情に対処するために  
不安やイライラ、落ち込みなどの感情に対処するいろいろな方法を学びます。
- 日常的に運動するために  
体調に無理のない範囲で、日々の生活に運動を取り入れる方法を学びます。
- 家族や医師とのコミュニケーションのために  
自分を理解してもらうことや、相手を理解するための方法を学びます。
- 適切な食生活のために  
適切な食生活や、正しく食事をとるための方法を学びます。
- くすりの適正使用のために  
薬を飲むときに注意することや、飲み忘れを防ぐための工夫などを学びます。
- 治療についてよく理解するために  
納得して治療を選択するために、知っておくべきポイントを学びます。

※ 講師は、自らも慢性の病気をもっている方が務めます。

## 申し込みにあたって

- まずは電話、FAXで当協会までご連絡ください。  
①お名前、②年齢、③ご住所、④ご連絡先電話番号 等をお伺いし、後日、正式な申込書類一式を郵送いたします。
- 当協会ホームページの「オンライン申し込みフォーム」やメール（info2009@j-cdsm.org）もご利用いただけます。
- 家族割（同じ住所で一緒に生活している人と参加すると、二人で3,000円）、リピーター割（過去に受講したことがある人は1,000円）といった割引があります。ご希望の方や、詳細を知りたい方はお問い合わせください。

## 会場へのアクセス

○所在地 〒420-8527 静岡市葵区北安東4-27-1

### ○アクセス

- バスでお越しの場合  
JR静岡駅、静岡鉄道新静岡駅より唐瀬線、上足洗線、県立病院高松線で県立総合病院まで（JR静岡駅から約25分）  
※詳細はバス時刻表等で御確認ください
- タクシーでお越しの場合  
JR静岡駅から15分程度
- お車でお越しの場合  
※駐車場が混み合う場合がございますので御注意ください。