



# 東京医療保健大学 公開講座

ひがしが丘  
保健室

同日開催!

10:00~16:00  
申込不要・入退場自由

日時

平成29年 **9月15日** 金  
①10:00~11:30 ②14:00~15:30

場所

東京医療保健大学  
国立病院機構キャンパス (目黒区東が丘2-5-1)

講師

東京医療保健大学 東が丘・立川看護学部 看護学科  
大学院 看護学研究科 講師 平出 美栄子 (助産師)



10:00~  
11:30



## 卒乳・断乳の時の大切なこと

定員：50名(先着順) ★お子様とご一緒にの参加も歓迎いたします。何人でも可能!

参加費  
無料

----- ✨ 母乳育児の終わらせ方、その後のケアを含めた内容の公開講座を実施します ✨ -----

「卒乳」「断乳」の言葉や内容の違いってなに?どんなケアが必要なの?適切な時期はあるのかしら?など、授乳を終わらせるときは、悩みが多いものですね。一人で悩んでいないで、参加してみませんか?

また近年増加傾向にあり、特に最近注目された“乳がん”について、乳房モデルを用い自己チェック法を学びます。自分の触診で早期発見できる可能性もあります。是非この機会に自己チェック法を身につけませんか?

14:00~  
15:30



## 共に乗り越える安産・沐浴のヒケツ

定員：20組(先着順) ★安定期(妊娠5ヶ月~7ヶ月頃)の妊婦さんとそのご家族

参加費  
無料

----- ✨ 「出産前から子育てはスタート!」をコンセプトに公開講座を実施します ✨ -----

安産に向けた妊娠中の健康管理として、特に冷えの予防について説明し、「腹帯」の巻き方を実演します。(★希望者には、終了後に個別に指導しますので、腹帯を持参してください。)また、立会い出産での家族の役割や立会いのコツについて解説します。

次に、退院後の生活で必須な「沐浴」については、「上手に入れられるだろうか」など不安の材料になるため、実演を見ていただき、その後ご家族の方にも沐浴の体験をしていただきます。

安産と沐浴の2つのコツについて学び、妊産婦ご本人とそのご家族が共に乗り越える楽しい妊娠・出産・子育ての講座にしたいと思います。

申込方法  
問合せ先

..... 「電話」または「Eメール」でお申込みください。 .....  
①講座名 ②氏名(ふりがな) ③住所 ④電話番号 ⑤参加人数 をお知らせください。  
※お子様連れの場合は、お子様の年齢もお願ひします。※定員になり次第、受付を締め切らせていただきます。

■ TEL : 03-5421-7655 ■ Eメール : kikaku@thcu.ac.jp  
【受付時間：月~金 8:30~17:00 (一斉休暇中 8/10(木)~8/17(木)を除く)】  
東京医療保健大学 公開講座係 〒141-8648 品川区東五反田4-1-17

目黒区共催

締切  
8/31(木)  
必着

会場：東京医療保健大学 国立病院機構キャンパス

①10:00～11:30 [ 第1別館 ] ②14:00～15:30 [ 本館 ]

【電車でお越しの方】

- ❁ 東急田園都市線 駒沢大学駅下車 徒歩10分  
東口から出て左へ、駒沢大学駅前交差点を左折、自由通りを「東京医療保健大学前」の信号まで直進

Check!

本学HP



【バスでお越しの方】

- ❁ 東急バス 渋11（渋谷駅～田園調布駅）  
駒沢公園東口下車 徒歩1分



❁ 平出 美栄子先生のご紹介 ❁

助産師。東京都助産師会理事。病院勤務を経て、2016年3月まで国分寺市の矢島助産院勤務。その間、保健所や国分寺市の子ども家庭支援センターの育児相談を担当。3人の子育て経験と、母乳ケア、育児相談を通して関わったたくさんのお母様方の相談実績がある。2016年4月からは、本学東が丘・立川看護学部看護学科及び大学院看護学研究科の講師として、実践力向上を目指す助産師育成に努める。



ひがしが丘保健室

問合せ先：03-5779-5031  
(東が丘・立川看護学部等事務部)