

<p>11月5日 火</p>	<p>9:30 ～ 11:00</p>	<p><b>理学療法士協会出前講座 垂井サポート会</b>                  テーマ「腰痛について」・体組成計で測定                  隅田クラブ 江藤理学療法士                  参加者 23名</p> <p>もうホットカーベットの電気が入っていました。「こたつ」もあってとてもアットホームな快適な環境でした。                  参加者のうち18名の方が体組成計に乗って、自分の体脂肪率などに関心をよせてくれていました。そのうちの13名は基礎代謝「燃えやすい」という結果でした。中にはゴルフを続けてされている男性もおられて、とてもいきいきされており、楽しく話を聞かせていただきました。</p> <p>江藤先生からは、腰痛は100人中15人くらいしか原因ははっきりとしません。心理的・社会的な要因で起こる腰痛が多いことを、今回知っていただきたい。こういった腰痛があることを理解したうえで行動に移していただきたい、と話がありました。</p> 
<p>11月10日 11月11日</p>	<p>日 月</p>	<p><b>ねんりんピック紀の国わかやま2019</b></p> <p>11月10日 九度山町 なぎなた交流大会                  11月11日 橋本市 ゴルフ交流大会</p> <p>において、健康づくりのコーナーで脳年齢測定を行いました。</p> <p>11月10日（日）はなぎなたの会場で女性の方がほとんどで、健康づくりのコーナーもお祭り騒ぎ。「試合では力が発揮できなかったけど、脳年齢でいい成績が出たから気分よく宿坊に帰れます。」「災害にも負けずやってきました。」ボランティアスタッフ等も含めて74名測定させていただきました。選手の脳年齢最高記録は（実年齢-35歳）でした。</p> <p>11月11日（月）風は強かったですが、雨予報にも負けず、何とか天候は持ちました。こちらは男性がほとんどで、「脳年齢なんか測りたくない。」・・と言いつつ、いざ機械の前に座ると、画面が壊れそうなほど必死でボタンをプッシュ!!「ダメだ、もう一度。」「いい成績が出たからサインしてください。」「妻にいいお土産ができた。」等こちらもボランティアスタッフ含め78名測定させていただきました。選手の脳年齢最高記録は（実年齢-12歳）でした。</p> 

<p>11月18日 月</p>	<p>13:00 ～ 14:30</p>	<p>理学療法士協会出前講座 高野口町 満月100歳クラブ                  テーマ「腰痛について」・体組成計で測定                  橋本市民病院 吉岡理学療法士                  参加者 19名</p> <p>参加者全員が率先して体組成計に乗っていただきました。80歳～90歳台の方が多く、基礎代謝は「燃えやすい」方が多かったです。皆さんで週1回体操をされているようで、講師の吉岡先生からはみんなで集まるのは週に1回でもいいですが自宅であと2回/W誰かを巻き込んで軽い運動を継続していただきたい。これから寒くなる時期。布団は麻薬と同じ。寝てるほど楽なことはないけど、高齢者が1週間床に臥せたら1歳年をとると思ってください・・・という話がありました。</p> 
<p>11月19日 火</p>	<p>13:30 ～ 14:20</p>	<p>診療所内カンファレンス 阪中外科 13名参加                  5症例のカンファレンスを実施</p> <p>介護保険認定に異議申し立てがある場合・・・家族から直接介護保険担当課に連絡を入れることが望ましい。必要な人に必要なサービスが提供できない事例が多いようですが、中には unnecessary サービスと思われることもまかり通っていると聞きました。誰が判断しても同じ評価ができるシステムではないのですね。毎回、介護保険認定度と本人の生活の自立度とのギャップについて同様の意見があり、かつらぎ町における課題となっています。</p>
<p>11月20日 水</p>	<p>14:00 ～ 15:00</p>	<p>診療所内カンファレンス 松岡医院 10名参加                  2症例のカンファレンスを実施</p> <p>症例は少なめでした。ポリファーマシーの話題から、「乱用される抗生物質、耐性菌で2050年には1000万人が死亡？」という話を聞きました。貧富の差が激しい国では、受診するより薬を買って飲むほうが安く病気を治せるといった間違った治療が行われている。抗生剤を安く買って乱用するうちに耐性菌が増え、抗生剤が効かなくなる多剤耐性菌を海外旅行で日本に持ち帰る・・・これが原因で死亡率が死因の1位になる可能性があるといった怖い話を聞きました。多職種で連携し、薬を正しく服用できる支援をしていくことが必要であるという結論ができました。</p>
<p>11月21日 木</p>	<p>13:30 ～ 14:30</p>	<p>薬剤師会出前講座 橋本市 げんき会                  テーマ「薬の正しい使い方」                  紀北薬局神野々店 山星薬剤師                  参加者 21名</p> <p>今回のサロンは、「バタカラの歌」「手足の体操」「薬のお話」の三部構成でした。参加者からは、ジェネリックの使い方や有効性、サプリメントと処方薬との関係等質問がありました。講師の先生もお茶のテーブルに移動して相談を受けていただきました。中には自分の服用している薬を持参しておられる方もいて、熱心に話を聞いていました。このように薬に関心をもって参加いただけたことに感謝いたします。</p> 
<p>11月27日 水</p>	<p>14:30 ～ 15:30</p>	<p>診療所内カンファレンス 萩原内科小児科 12名参加                  14症例のカンファレンスを実施</p> <p>高齢の糖尿病の方 退院後、血糖コントロールが悪い。まず、食事は家族が制限すれば他で（道の駅やデイサービス）食べる。家族との関係性がわかればる原因にもなりうる。担当のケアマネに発見されることもあるが、止められない。病院の方の出席もあったので高齢者DMの教育入院の在り方を見直すきっかけにしていきたい。ケアマネやヘルパーなどが発見したときは、医療・介護者間の情報共有と家族への伝達方法を検討すべき。更に満足感のある食事やおやつを提供を工夫する必要がある。・・・書くのはたやすいが実践は難しいなあ zzz・・・</p>