

|              |          |                             |   |
|--------------|----------|-----------------------------|---|
| <p>4月9日</p>  | <p>金</p> | <p>9:30<br/>～<br/>10:30</p> | <p><b>理学療法士会 出張講座 九度山町サロン ほっこりさん 参加者：11名</b><br/> <b>「膝痛のリハビリテーション」</b><br/>         講師：橋本市民病院 吉岡徹理学療法士</p> <p>膝痛とは<br/>         膝痛の原因で最も多い変形性関節症について<br/>         自宅でできる運動療法として膝関節の動きを大きくすることや膝関節を支える筋肉を鍛えるなど、<br/>         講義をしながら実際の動きや注意点を教えてくださいました。<br/>         膝関節の痛みなのに、案外、腹筋を鍛えることが大切といった意外な効果もわかりました。<br/>         それと、参加した方ならわかる問題を一つ <b>安静が一番の(?)</b></p> <p>膝の健康自己チェックも丁寧にしてくれました。</p> <p>新型コロナウイルスの話も織り交ぜて話をしてくれましたので、皆さん食い入るように聞いていただけました。<br/>         参加者の中には、ポケットに入るアルコール除菌スプレーを持参されている方もおられて、徹底した対応で参加していただきました。</p>                                  |
| <p>4月15日</p> | <p>木</p> | <p>9:30<br/>～<br/>10:30</p> | <p><b>伊都薬剤師会 出張講座 九度山町サロン 夢 参加者：17名</b><br/> <b>「薬の正しい使い方」</b><br/>         講師：コジマ薬局 児嶋基樹薬剤師</p> <p>基本的な薬の正しい使い方について、種類別（内服、外用など）内服の方法、塗り薬・目薬の使い方、など詳しく説明していただきました。また、粉末、錠剤、目薬、シロップ剤、の正しい使い方、飲み物や食品との関連について等、丁寧に話していただきました。</p> <p>かかりつけ薬局をお持ちでない方も多く、更にお薬手帳は、まだ、1診療所に1冊使用されているかたもおられます。1冊にまとめる意味を分かっていただいて、しっかり管理していきましょうといった内容でした。</p> <p>薬に関しては、参加者からいつもたくさんの質問が出ます。<br/>         ・薬の飲み忘れ・ジェネリック医薬品の効果について・処方箋の期限など。もっと気軽に薬剤師に相談してくださいとのことでした。</p> <p>今回参加させていただいて、一つ発見がありました。朝食後って何時？<br/>         一般的に7:30とか8:00を思い浮かべますが、朝早い人は4:00ですって。まだまだ、夢の中ですねー (-_-)zzz</p>  |