

7月9日	金	14:00 ～ 15:00	伊都薬剤師会 出張講座 橋本市嵯峨谷老人クラブ 参加者：7名 + 和医大保健看護学部5名 「薬の正しい使い方」 講師：大竹薬局 大竹博之薬剤師 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。 お薬手帳は、まだ、1診療所に1冊使用されているかとおられます。1冊にまとめる意味を分かっていたいて、しっかり管理していきましょう。お薬手帳に既往歴やアレルギーを記載しておくことで4年間のうちに10件くらいリスクを回避できた経験があります。かかりつけ薬局を持つ、もしくはお薬手帳を1冊にすることで安全に安心して治療を受けることができるよう一緒に考えていきます。気軽に薬剤師に相談してください。災害時にも活用されます。ということでした。 お薬に関して参加者からはたくさんの質問をいただきました。漢方薬に関するものでは味がまずいので食前に服用したら食欲が落ちる、孫がジュースと飲んでいる、昼の薬は忘れるなあ、自然治癒力について、スポーツドリンクや麦茶で服用してもいいか・・・ 熱心に聞いていただきありがとうございました。 （写真）参加者の方がまとめられた冊子です。
------	---	---------------------	---

7月19日	月	①13:00 ～14:00 ②14:10 ～15:10	伊都薬剤師会 出張講座 橋本市ふれあいサロン歩み会 「感染症対策：手洗いをメインに」 ① 講師：紀北調剤薬局小峰 北岡薬剤師 参加者：10名 ② 講師：隅田小林薬局 小林さなえ薬剤師 参加者：9名 * 32℃を超える猛暑の中、窓もドアも全て開放、エアコン・扇風機・団扇・扇子あるものすべて使用し、換気しながら会場をセッティングしてくれました。担当の方に感謝いたします。 * ウイルスの感染経路、どこを遮断すれば効果的な感染予防ができるか * 手洗い、うがい、マスクのつけ方、汚物処理の方法 * 次亜塩素酸ナトリウムの取り扱いの注意点、有効な消毒殺菌 * 不適切な感染対策が感染拡大につながる・・・などの基本を詳しく説明していただきました。 後半は手洗いチェッカーを用いて、「自分の手洗いの癖を知って、今後、感染対策となる手洗いができる」を目指して ＝＊＝＊＝ さあ、手洗い ＝＊＝＊＝ ライトに当てて、キラキラ光る自分の手を見て、「気持ち悪い」「あらら・・・」と洗い直しに。 綺麗に洗えている方は「いつもの3倍は時間かけたよ」「今日は家族も連れてきたらよかった」 反響大な研修会でした。     
-------	---	---	--

7月29日	木	9:30 ～ 10:30	理学療法士協会 出張講座 九度山町サロン ありんこ 参加者：12名 「健康寿命」 講師：橋本市民病院 吉岡徹理学療法士 * 寿命と健康寿命の違い、差 * 健康寿命を延ばすには ①生活習慣病予防 ②骨折から寝たきりになるのを防ぐ ③認知症予防・・・があります。 * リハビリで足を鍛えることは 歩く力、呼吸筋を鍛えることにもつながります * 認知症は脳（特に前頭葉）の萎縮によるものが多いです 脳の萎縮は努力で抑えることができるでしょうか？ 答えは話を聞いてくれた方に聞いてくださいね ((+_+))     
-------	---	--------------------	--