

<p>10月1日</p>	<p>水</p>	<p>9:30 ～ 10:30</p>	<p>理学療法士協会 出張講座 九度山町サロン ほっこり 参加者： 14名 「健康寿命」 講師：橋本市民病院 吉岡徹理学療法士</p> <p>今回は全国的にコロナ感染者数が減り、サロンもほぼ全員参加でした。 吉岡講師も、「サロンに参加すると、何らかの役割があり、人と接することもあり、活動性が上がります。参加していただくことで健康寿命を延ばすこととなります。」と参加者を称えておりました。 中には94歳の男性も出席いただき、意見も頂戴しました。 何もできないではなく、自分のことを自分でできることで役に立っているのです。</p> <p>研修会場を出たところに、今日のテーマにぴったりの大木がありました。</p> 
<p>10月20日</p>	<p>水</p>	<p>9:30 ～ 10:30</p>	<p>理学療法士協会 出張講座 九度山町サロン 井戸端会 参加者： 14名 「膝痛とリハビリテーション」 講師：橋本市民病院 吉岡徹理学療法士</p> <p>女性の訴えの中で最も多いのは膝痛で、中でも最も多いのは変形性膝関節症です。 しかし、病気以外でも、更に年を重ねると、毎年3%ずつ筋肉は落ちていきます。 入院して、安静にしていたのに膝が痛くなった・・・というのは、まさしく、筋力低下による悪循環です。 難しいことは考えず、まず動いて、資料にあるように「良い循環」を作しましょう。 仲間と一緒に。</p> <p>質問：手術をして膝の人工関節がある。それでも動く方がいいのか？ 回答：動ける範囲で動くことが大切。杖を使ったり、段差にステップを使うなど、 健側も負担軽減をして労わりながら動かししょう。</p> 
<p>10月30日</p>	<p>金</p>	<p>13:30 ～ 15:00</p>	<p>伊都薬剤師会 出張講座 橋本市河瀬老人会 参加者： 28名 「薬の正しい使い方」 講師：あおい薬局 西前多香哉薬剤師</p> <p>まずは、新型コロナウイルス対策：手洗い、うがい、マスク、アルコール製剤の使い方やリスクについて話をさせていただきました。こちらの開場は全て窓が解放され検温、手指衛生も徹底しており、安心して開催することが出来ました。</p> <p>本題の薬については、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。日本は睡眠薬の処方比較的多く、ふらつき、転倒などの危険性もあります。自分にあった服用時間、場所、など薬剤師と相談することもリスク回避になりますね。</p> <p>実験（ある薬をオレンジジュースで飲むと・・・また、ある薬をお茶で飲むと・・・など）では、立ち上がってみておられる方も。また、参加者からはたくさんの質問をいただきました。ジェネリック医薬品について、インフルエンザワクチン接種について、熱心に聞いていただきありがとうございました。</p> 