

10月2日	木	14:30 ～ 16:30	歯科医師会主催 口腔ケア研修会 3回目 場所：高野町 特別養護老人ホーム 南山苑 参加者：17名 内容：「口腔ケアと食事のための姿勢づくり」 講義と実習 講師：誠友記念病院 北出貴則理学療法士 とにかく熱心でとにかく面白い講義。 タオル一つ、クッション一つで「笑顔」にできる技を体験しました。 まず提供しているベッド、椅子、車いすを自分が使ったことありますか？ いま座っている椅子、車いすが快適ですか？あるものを使って「らくちゃん体験」してみましょう。 早速、「所属に帰ったら実施したくなる体験でした。」と好評でした。 最後に伊都歯科医師会会長から終了証が授与されました。
			     
10月3日	金	13:00 ～ 14:00	理学療法士協会 出張講座 場所：橋本市 妻集会所 参加者：17名 内容：「腰痛とリハビリテーション」 講師：紀和病院 前田直人理学療法士 90歳の方が3名参加されているサロンです。男性も3名出席されていました。 全員の体組成・握力を測定しましたが、18以下は4名ベットの開けられない方は2名でした。 また、ウォーキングなどもしていない方がほとんどで、脚点も低い方が殆どでした。 17名の参加者の中で腰痛があるまたは腰痛の経験がある方は7名。 以前行われていたいきいき体操も中断しているようで運動の機会を増やした方が良いグループでした。
			   

10月22日	水	13:30 ～ 15:00	紀見北公民館主催 理学療法士協会 出張講座 場所：橋本市 紀見北公民館 参加者：18名 内容：「腰痛・膝痛」 講師：隅田クラブ 菅野良信理学療法士 握力測定で18以下の方は1名 生活に不自由はないとのことでした。 参加者で腰痛のある方6名 膝痛のある方7名程確認できました。 運動はともかく継続です。無理なく少しずつ継続すること。 今日説明したすべての運動をする必要はありません。 ピックアップしてやりにくい運動から始めてみましょう。
			    
10月26日	日	11:00 ～ 12:00	薬剤師会 出張講座 場所：橋本市 サロンたんぽぽ 参加者：11名 内容：「薬を忘れず飲む工夫」 講師：コジマ調剤薬局 児嶋基樹薬剤師 最も大切な事は、なぜこの薬を飲む必要があるのかを知ること（薬識）。 服薬を忘れがちな時は、医師や薬剤師に正直に話をすること。それでもダメなら、服薬ボックス、カレンダー、携帯のアラーム、それでもダメなら服薬支援ロボと色々な手段があるので活用しようといった内容でした。 ロボが高額なため少し抵抗があるようでしたが。
			   

10月28日	火	9:30 ～ 11:00	薬剤師会 出張講座 場所： 高野町 花坂多目的集会所 参加者： 12名 内容： 「薬の正しい使い方」 講師： ヒラノ薬局 平野嘉也薬剤師 関心を持って聞いていただき、質問が止まりませんでした。参加者12名のうち、薬を飲むのを忘れてしまうことがある7～8名と大勢の手が上がりました。 薬には作用・副作用と体に何らかの影響を与えるものです。必ず何のために服用しているのかを知って服用しましょう。 また、薬を処方してもらう時には、（途中で目が覚めるのか、寝つきが悪いのか等）正直に自分のパターンを丁寧に説明しましょう。処方してもらった薬は決して置き薬にはいきません。    
--------	---	--------------------	---