







<p>1月15日</p>	<p>木</p>	<p>9:30 ～ 11:00</p>	<p>理学療法士協会 出張講座 場所：九度山町 サロン夢 参加者：7名 内容：「膝痛とリハビリテーション」 講師：横田整形外科 中野庸介理学療法士</p> <p>今、膝が痛い方は1名(?)でした。自宅ではエアロバイクも購入し、運動しようという思いはあるようです。しかし、中野PTがいう通り。自宅に色々運動器具を買って「いつでも使える」と思うと絶対使いませんよね…。その方も今ではほごりがかかっているとのこと(笑)。 また、新たに違う機器を購入しようと思っていませんか？ そうではなくサロンに出ることが最大の予防になると思います。 と面白く話をしていただきました。皆様納得されていました。</p> 
<p>1月17日</p>	<p>土</p>	<p>14:30 ～ 17:00</p>	<p>近畿地区医師会 共同利用施設連絡協議会 場所：ホテルグランヴィア和歌山</p> <p>～医師会のページに掲載～</p>
<p>2月13日</p>	<p>金</p>	<p>10:00 ～ 11:00</p>	<p>看護協会 出張講座 場所：橋本市紀見ヶ丘集会所 参加者：17名 内容：「正しく感染症予防」 講師：紀北分院 感染対策認定看護師 田中治美</p>  <p>手洗いの実習をしましたが、水道の水が冷たすぎて真面目に洗えない…ということで、「ばい菌」を手に沢山残してチェックに。 自分の普段の手洗いがいかに不十分であることを認識していただく機会となりました。 また、学校でマスク着用されていないことで学級閉鎖が起きたりしている事実から、感染対策予防啓発のことや、国や県の方針を見直す必要があるのではという難しい問題にも触れて質問が飛び交いました。</p> 

<p>2月21日</p>	<p>土</p>	<p>13:15 ～ 16:20</p>	<p>健康公開講座 『若返り大作戦』 場所：橋本市保健福祉センター 3F 来場者数 133名 関係者 42名（講師除く）</p> <p>13:15～14:20 測定・掲示 ヤクルト・橋本市消防本部・和医大紀北分院・理学療法士協会・橋本保健所 伊都歯科医師会・伊都薬剤師会</p> <p>14:30～16:20 講演会 ＊特殊詐欺に対する免疫力をつけよう 橋本警察署 地域課 伊都 由維 ＊運動のススメ ～元気なうちからフレイルを予防するために～ 講師 和歌山県立医科大学 リハビリテーション医学講座 教授 幸田 剣</p> <p>～医師会のページに掲載～</p> 
--------------	----------	------------------------------	--

<p>2月26日</p>	<p>木</p>	<p>9:30 ～ 11:00</p>	<p>理学療法士協会 出張講座 場所：九度山町 サロンありんこ 参加者：14名 内容：「フレイル予防」 講師：橋本市民病院 松本隆幸理学療法士</p>  <p>握力が左右強いほうで18以下の方が4名 イレブンチェックでも6点以上のチェックがある人がちらちらとありました。坂道の多い場所で農業をされている方もあるようです。しかし、日常の買い物は近くにはないため、全員車を利用されているようです。買い物先のスーパー内でしっかりと歩き回ってくださいと説明されました。サロンのある場所に来るだけでもいい運動になっているようですので、継続して開催できるよう支援したいと思います。</p> 
<p>3月4日</p>	<p>水</p>	<p>9:30 ～ 11:00</p>	<p>理学療法士協会 出張講座 場所：九度山町 サロンえびす 参加者：10名 内容：「転倒予防」 講師：橋本市民病院 松本隆幸理学療法士</p> <p>握力は18以下の方が半数という結果でした（残念）。しかし、80歳、90歳台の参加者が多く、脚点＜良い＞または8以上の方も数名おられました。毎日の坂道の上下の繰り返しで健康維持につながっているのでしょうか。転倒予防に関しては、予防できることが沢山あります。転倒予防のポイントと実際の運動を多く教えてもらいました。</p> 

<p>3月19日</p>	<p>木</p>	<p>9:30 ～ 10:30</p>	<p>薬剤師会 出張講座 場所：九度山町 サロン愛 参加者：8名 内容：「薬を忘れず飲む工夫」「感染症対策」 講師：コジマ調剤薬局 児嶋基樹薬剤師・薬学部5年生学生</p> <p>服薬支援ロボは案外使用者の適応判断が難しいところ。 「一人暮らしじゃ使えない」「自分のように少し認知になっていたら使えない」等、まだまだロボに抵抗があるようです。 しかし、いつもは値段の高い機械は敬遠されるのですが、「こんな便利な機械があることを知らなかった」と前向きな意見が伺えて良かったです。</p> <p>薬学生からは、コロナウイルス感染症の予防策について話をいただきました。 「頑張りよお」と温かい応援をいただき感謝いたします。</p> <p>参加者の中から「認知症が進まないためにできること？」と質問がありました。 認知症外来に通院されているそうですが、一番はサロンに来て体を動かしたり、話をするですと回答させていただきました。</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;">       </div>
--------------	----------	-----------------------------	---