

第3回

立命館大学

「健康づくりのための運動とフレイル予防」

<運動は健康になぜ良いのか？>

日本人の健康寿命に影響があったもの

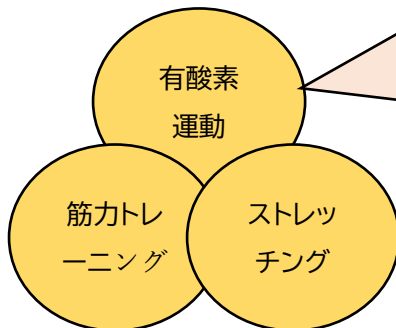
①喫煙

②高血圧③運動不足であり、運動しないと7割の人が血管を傷め、2割の人ががんになる。残り1割の人が糖尿病になるというデータの話がありました。

運動は、全身の器官を強くし、様々な臓器・器官に影響を与える「薬」であるということでした。



健康づくりのための運動



<健康のためはどのような運動がよいのか>

- ① 有酸素運動・・・1日6,000～8,000歩を目指そう。
- ② 筋力トレーニング・・・週40分
- ③ ストレッチング・・・筋力を伸ばし、血管も伸ばそう。

健康のために、仲間とともにつながりながら運動に取り組もうというお話でした。

<フレイル予防について>

要介護状態の一步手前の状態をいい、生きがいを高めるためには、身体的フレイルを予防することが重要ということで、実際に運動を体験しました。



第4回

栗東市防災士会

「わが家の防災力アップ」

～わが家の被害を最小限に食い止めよう～



「南海トラフ地震」について

100年から150年ほどの間隔で巨大地震が発生する。
発生確率は今後30年以内 70%から80%
40年以内 90%であり、東日本大震災より被害が大きく「国難」と言われているという講義でした。

グループワーク



地震対策として

→ 生き残ること、怪我をしないことが大事。

そのために、家具の固定や持ち出し袋の確認など重要であるということでした。

人間は寝ている時が一番無防備。寝室にはヘッドライト、スニーカー、軍手、ホイッスルを置き生き残るためのグッズを準備することも大切であるということでした。

講義のあとグループに分かれ、それぞれのグループ課題に沿って話し合いを行いました。

応急手当の体験



私たちの体には5ℓの血液が流れており、そのうち75%は静脈、20%は動脈、5%は毛細血管を流れている。1ℓ～1.5ℓ出血した場合は生命が危険ということで、止血の方法を教えてくださいました。風呂敷等から三角巾を作り止血帯にして止血する方法を学びましたが、風呂敷からの応用が大変難しかったです。

第5回

一般社団法人びわこ薬剤師会

薬や薬剤師とうまく付き合って健康寿命を延ばそう！

～「薬・サプリメント・健康食品」編～

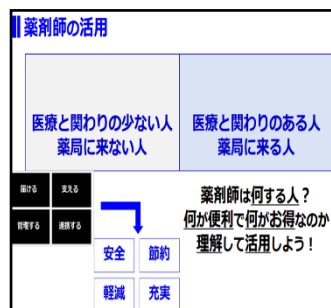


薬・食品の分類

健康食品、サプリメントは、食品に分類されるため、消費者庁が管轄であり、医薬品との誤認を避けるため、食品に「治る」など医薬品的な効果を表示することはできないということでした。

また、健康食品の5つの問題について解説していただきました。

健康食品やサプリメントも主治医や薬剤師に相談し、薬との飲み合わせなど問題がないか相談する必要性があることがわかりました。



薬剤師の活用

薬剤師は、調剤している人と思われていますが、①私たちに必要な薬と必要な情報を届ける②飲めない薬・使いづらい薬を飲みやすく、使いやすく支えてくれる③薬の効果を最大・副作用を最小に管理④医師や様々な専門職と連携し、課題を共有し解決するなどの役割を学び、薬の調剤だけでなく色々なことを相談できる私の『かかりつけ薬剤師』を持つことの必要性が理解できました。

グループワークの様子

グループワークでは、

- ・かかりつけ薬局を持ったらいいいことはわかるが、どこで見つけたらいいのか。
- ・相談しやすい薬局を見つけることが必要。
- ・飲み合わせや組み合わせの話は役立った。
- ・薬局の存在意義は高い。お薬をもらって終わりだったが、「健康食品やサプリメントの副作用あるということで、かかりつけ薬局を見つけようと思った」などの話が出ていました。



第6回

滋賀県済生会訪問看護ステーション

草津栗東守山野洲歯科医師会 在宅歯科支援センター

おいしく楽しく食べるための「お口の健康」について

言語聴覚士の講義の様子



お口の健康とは、話すこと？食べること？

話すことに必要なこと：呼吸筋の筋力・唇や舌の動きが大切。

食べることに必要なこと：噛みしめる歯、力、筋力低下を防ぐこと、のどの力(ゴックン)が大切ということでした。

嚥下障害と誤嚥について

嚥下障害：食事中にむせたり、飲み込めない

誤嚥：食べ物が気管に入り窒息や肺炎を招くのどの筋力等をアップすることが重要とのこと。

誤嚥性肺炎を予防する体操

誤嚥性肺炎を防ぐために

- ① のどの筋力アップ体操
- ② 呼吸機能を高める運動
- ③ 口腔機能を向上する「パタカラ体操」など、皆で実践しました。



歯科衛生士からの講義



美味しく安全に食べるためには、「歯を失わないこと」が重要であり、虫歯や歯周病を予防することの重要について学びました。

実際に歯ブラシの持ち方から歯磨きの仕方を教えていただきました。

また、歯ブラシの選び方、歯ブラシの交換時期等についても教わりました

受講生からは、定期受診をしてこなかったのかかりつけ医をもって定期受診したいという声がありました。

