

9月6日(水)

第10回 滋賀県排尿支援プロジェクト
排尿サポーター育成講座



おしっこの困りごとには

① おしっこが漏れる

② 近い

③ おしっこがでない

があり、尿失禁・おもらしの種類や
おしっこが出ない要因について教
えてもらいました。

<おしっこケアの原則>

- ・予防しよう:骨盤底筋体操のやり方を指導してもらいました。
- ・治せるものは治そう:どんな時に漏れるのか、尿の回数、いつからでにくいのかなど医師に伝える。
- ・治せなければ改善しよう:尿器、ポータブルトイレの活用
- ・改善できなくても、できるだけ気持ちよく(パット、リハビリパンツなど)実物を見せてもらい使い方などの説明を受けました。



グループワークでは

・最近、男性も座って排尿する人が増えてきている。構造上、立って排尿するほうが膀胱に尿が残りやすく、動くとそれが漏れるという話は初めて知った。

・神経因性膀胱は、自己導入したり、24時間管を入れておく方法で排尿する。この疾患の大半は、糖尿病の人に多いため、糖尿病のコントロールをすることが重要であるということも教えてもらった。

100年、24時間働き続ける体をいたわり、体を愛おしみ、ケアすることの大切さを感じました。

9月13日(水)

第11回 家庭菜園のコツ

一般社団法人ばんば楽楽ファーム



<ばんば楽楽ファームについて>

法人として市民農園事業、農業体験事業、育苗事業、加工食品事業をサービス業で実施している。

こだわりとして、有機・無農薬で実施しているということで、受講生からは、質問が多く寄せられました

日本は、世界有数の農薬国

農薬により、発達障害を持つ人が多くなってきていることや浜名湖のうなぎも減少している原因は、農薬が関係しているのではないかという話でした。



<家庭菜園のコツ>

種の巻き方、水のやり方について教えてもらい、苗の根っこを育てるよう、これまでと違う苗の育て方の方法を教わりました。また、草刈りをした雑草は、始末してしまわず、肥料として畑の通路においておくことでミネラルの多い野菜が育つということでした。

雑草は苗にとって悪いものと思われがちですが、野菜にとって大切な栄養素になることを教わりました。

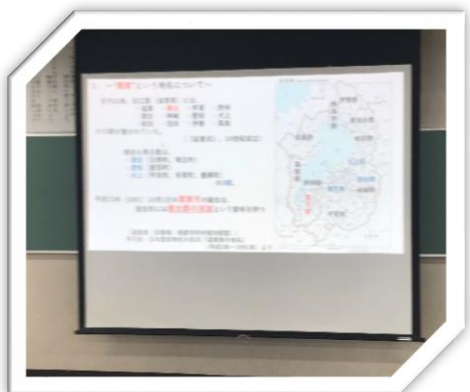


9月20日(水)
第12回 栗東の歴史を知ろう
栗東歴史民俗博物館



栗東という地名について

栗太郡の東に由来し「栗東」となった。
昭和29年に治田村・金勝村・葉山村・大宝村の4か村が合併で栗東町が成立し、平成13年に栗東町が単独で市政を施行した。
栗東市は、明治・昭和・平成と150年にわたる3つの大合併を経てできた市であるという話を聞き、壮大なロマンを感じる講座でした。



滋賀県の文化財の特色(R5. 9. 1現在)

全国13,429件の重要文化財のうち国宝1,136件があり、その内、栗東の重要文化財の数は全国4位、国宝は5位にランクインされるとのことでした。



栗東の文化財の特色

- ① 僧・良弁により金勝寺が開かれ、金勝寺を中心とした**宗教文化**が花開きました。
- ② **街道文化**として、目川田楽や名薬の和中華が誕生しました。
- ③ 「小杖祭の祭礼芸能^{おづえまつり}」を含む近江湖南地域サンヤレ踊りの1つとしてユネスコ**無形文化遺産**に登録されました。

栗東歴史民俗博物館では、栗東の歴史について詳しく学ぶことが出来るため、行ってみたいと思いました。

9月27日(水)
薬とサプリメント、健康食品編について
びわこ薬剤師会



グループワークの様子



薬の分類について教えてもらいました。その中で、保健機能食品やサプリメント、健康補助食品などは薬という分類ではなく健康食品であることがわかりました。

薬とサプリメントの飲み合わせによっては、状態が悪化することもあるため、専門家(薬剤師)に相談することが必要であると教えてもらいました。

消費者庁のホームページには、健康食品で錠剤やカプセル状の製品は薬に見えますが、「食品」であり、病気を治す効果や病気を防ぐ効果がないと掲載されているとのことでした。

グループワークでは

- ・サプリメントが効いていると思って飲んでいる。
 - ・1年以上サプリメントを飲んでいるが効果がない。今日話を聞いてやめることにした。
 - ・コマーシャルに惑わされないこと
 - ・よい薬剤師を見つけて、薬局を1つにすることやかかりつけ薬剤師に相談していくことに気づきました。
- などの意見が出ていました。