

フレイル予防について学んだあとは、歌いながら転倒防止のお守り体操



10月22日、第3回目となる「うしおだグループと市民の健康サポート教室」が行われ、約80名の参加をいただきました。今回は「知ってよかったリハビリ最前線」をテーマに講師は理学療法士の田中重孝氏が務めました。

講演では、その人らしさをとりもどすことがリハビリテーションであり、最大限の回復効果を出すためには、リハビリテーションの「質」と「目的・目標」が大事であることからお話が始まりました。

また、装具やロボット装置、最新の技術を用いたリハビリ等、実際のリハビリテーションの様子が動画で紹介されました。

最後に、健康状態と要介護状態の間に「フレイル（虚弱）」という状態があり、加齢に伴い筋肉量や筋力の低下がおこることにより、身体機能低下につながるサイクルがあるそうです。「フレイル」にならないためには、**1.栄養**：バランスのよい食事をとり。歯科口腔の定期的な管理。**2.運動**：たっぷり歩いて、筋トレも **3.社会参加**：仕事や趣味、ボランティアへの参加が大切です。と、ポイントを紹介。

2部では川崎医療生協協同組合、運動トレーナーの小松厚志氏を迎え、「ふるさと」や「もみじ」の歌に合わせて、下肢筋力をつける**転倒防止の“お守り体操”**を行い、参加者の方も大きな声で歌いながら体操を楽しまれていました。



「地域医療介護学習会」

テーマ・高齢者の口腔ケア

講師：ツネキ歯科 伊佐常樹先生

2018年12月6日（木） 18:00~19:30

会場：汐田総合病院会議室

対象：医療介護従事者向け *申し込み要

高齢化が進む中で、口腔ケアにも介助が必要な方が増えています。正しい口腔ケアは肺炎の予防など全身状態を健康に保つためにとっても大切なものです。地域の医療介護に係わる皆様と一緒に学びの機会にできればと考えております。



神奈川県病院学会で発表を行いました

11月12日、神奈川県病院学会が行われました。これは、神奈川県内の各病院での取り組みを紹介するもので、多くの演題発表がされました。汐田総合病院からは「病院が取り組むメモリーカフェの展望～安心して暮らせるまちづくり」を発表しました。



死を前にした人に あなたは何ができますか？

エンドオブライフケア協会の小澤竹俊協会理事の本の紹介です。看取りの現場では、答えることのできない問いを突き付けられます。—そこでは説明も、励ましも、通用しません。私たちにできるのは、相手の話を聴き、支えを見つけること。言葉を反復し、次の言葉を待つこと。それは誠実に看取りと向き合ってきた在宅医がたどりついた、穏やかに看取るための方法です。



小澤竹俊著 医学書院



メモリーカフェ



認知症にまつわる悩み、専門スタッフに相談できます

・汐田総合病院 会場：ラウンジぴゅあ（病院2階）

12月13日（木） 1月10日（木） 14:00-16:00

・うしおだ診療所 会場：友の会汐田・向井町支部事務所

12月13日（木） 1月10日（木） 13:30-15:30



うしおだ総合ケアセンター

We aim to build a non-discriminatory Integrated Community Care System that supports all