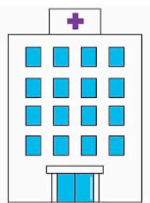


南那須地域医療を守る会ニュース

No 12
2019.10.1
代表 本間真二郎
0287-82-2781



講演会報告 『みんなで考える健康長寿』

6月16日(日)、烏山公民館において『みんなで考える健康長寿』と題して、那須南病院・統括管理監の関口忠司先生に講演をしていただき、約110名の参加者が熱心に聞き入っていました。

先生からは、那須南病院の設立経緯や社会資源としての病院の意義、健康寿命を延ばすための秘訣・日常生活で気を付けるべき大切なポイントを分かりやすく教えていただきました。



第10回定期総会開催

講演終了後、第10回定期総会を開催し、昨年度は会員が216名、運営委員会を毎月開催し、講演会・映画会・勉強会等の自主企画を5回実施したこと、その他ボランティア活動・会報発行などの活動が報告され承認されました。



又、書いていただいたアンケートには、特に、一無(たばこ・二少(小食・少酒)・三多(多動・多休・多接)の試みは、多くの人・事・物に接して創造的な生活をするこの大切さ

引き続き那須南病院を中心とした地域医療の維持発展に寄与することを目的とした活動を行ってまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願致します。



第2回 デイケア意見交換会

那須南病院内デイケアは、6年前から始まりました。急性期病棟で軽い運動やゲーム、工作など、地域医療守る会のボランティアメンバー8人の協力のもと、月4回、年間35回前後行われ、平均8人の患者さんの参加があります。

3月の意見交換会ではボランティアメンバーから、関わり方について迷うことがあると意見がありました。患者さんとの関わりで大切なのは、リアリティオリエンテーション(今は何月何日なのか、季節はいつなのかなど、時間や場所、名前など)の予定など現在の状況を会話に取り入れる)を取り入れるからデイケアを進めていく事です。ボランティアが参加してくれることで参加者と地域や昔の話など大変盛り上がることもあり、感謝しています。

また、今までの取り組みについて病棟主任看護師より説明してもらい、今後も継続して行くには、看護師とボラン

糖尿病は血液中の糖(血糖値)が高くなる病気です。遺伝が関係するものもありますが、ほとんどは、いわゆる日常の生活習慣が原因になります。症状はほとんどなく、のどの渇きやおしっこ回数が増えるくらいです。問題になるのは様々な合併症で、失明したり、透析や足の切断が必要になることもあります。



知識その3- 糖尿病

本間真二郎 (七合診療所長)

他にも、しびれやまひ、排尿障害、動脈硬化、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞、認知症など、とても多くの病気を引き起こします。注射や薬による治療は、血糖

値を下げるだけの対症療法であり、生活習慣の改善が必要です。糖尿病は予防が大切で、過食が最大の原因ですので、日ごろから食事の量を減らしたり(腹8分)、朝食を抜くなどの工夫が大切です。食事の内容としては、甘いものの採りすぎ、精白食品(白米や小麦粉、精製塩など)、油ものの摂りすぎに注意します。塩を天日塩に変え、良く噛むことや食物繊維も採るよう



メンバークーシオンを図りながら、参加する患者さんだけでなく、私たちも楽しみながらデイケアを盛り上げていきたいと考えております。(那須南病院担当者より寄稿)

ご支援・ご協力をお願い致します。

人口減少と高齢化が進行する南那須地域は、医療・介護・福祉の重要性と関連性が益々高まっています。このような中、住民の側から少しでも役に立つ活動ができればと、2009年に「南那須地域医療を守る会」が発足し、活動を続けています。

随時、会員を募集しています。

年会費 **1,000**円
申し込み・問い合わせは各運営委員又は事務局・城所(090-3544-0414)まで