

福祉プラザ やまなみ
健康づくりセミナー

第3回 意見交換会

『自分の健康・みんなの健康
地域 みんなで考えてみましょう』

平成20年12月8日(月)



第1回

「目からウロコ」～なるほどなっとく目の健康

10月30日(木)

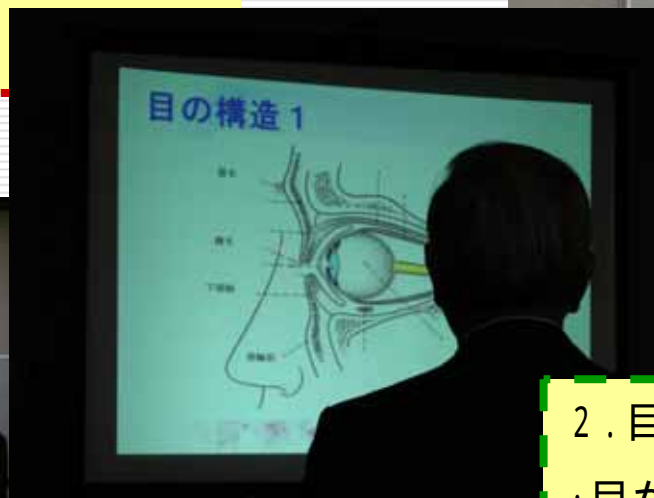
札幌市立病院

眼科副医長

荻野哲男 先生

1. 目の構造

- ・目の中の病気は、目薬では治らない
- ・60歳以上では結膜炎が多い
- ・涙が出ないと困る
- ・目の奥の異物は必ずとれる



2. 目の症状と病気

- ・目が赤い ・かすみ
- ・飛蚊症 ・視野が狭い
- ・ゆがんで見える

目薬は、どう使うといいの？

3. 点眼のコツ

- ・点眼前に手を洗う
- ・1回1滴
- ・点眼後目を閉じる
- ・目からあふれた薬がふきとる
- ・点眼の間隔は5分以上

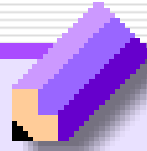


診察を受けるときに、気をつけることは？

インフォームドコンセント

- ・理解できる家族と一緒に聞く。理解できるまで説明を求める。
- ・トラブルを防ぐために、説明を受ける家族は固定され、あまり多くなりすぎないようにする。
- ・正確な診断名、病期などを聞いて、書面で説明を受ける。治療しない場合の経過を聞く。

1回目のアンケートから



よかった、わかりやすかった:33件

目の健康診断を受けてみます。

わかりやすい説明でよかった。年齢とともに不安に思っていたことが解消されました。

日頃、目のことが気になっていた、とてもよかった。

参考になった:34件

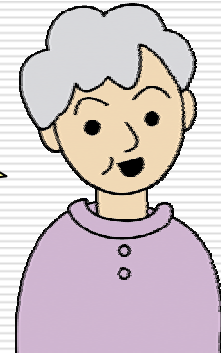
病院に行くかどうかの目安になった。

点眼の仕方が参考になった。

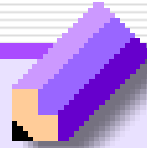
白内障のことはわかってよかった。

自分の老いを受け入れ、今後どんなことがおこるのか心構えができた。

病院にかかるときの参考にしましょう



1回目のアンケートから



先生へのメッセージ: 38件

がんばっている先生の存在にうれしくなりました。

加齢とともに、目の病気は進行することがよくわかり、先生の講演もていねいでよかった。

何かありましたら、先生のところへ行きます。

安心して、先生の病院へ行けるように思います。

わかりやすく、高齢者に理解できる説明でした。

《希望するセミナー》
健康・転倒防止、
高血圧・歯、耳、食
体操で老化予防
加齢とともに出てくる
様々な症状



第2回

「脳いきいき」～なるほどなっとく認知症

11月19日(水)

北海道医療大学
教授

中野倫仁 先生



アルツハイマー型の特徴

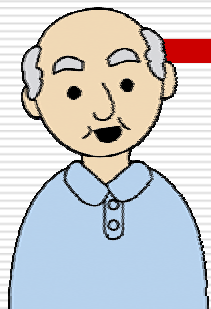
- ・道に迷う。でも人に聞けない。
- ・料理のレパートリーが減る。
- ・味付けから病気に気づくことも多い。

認知症の症候

- ・夕暮れ症候群
夕暮れになり、見えづらい時間帯から、不穏、興奮、せん妄が出てくる。
- ・幻の同居人（妄想、幻聴、幻視）
- ・もの盗られ妄想
(親身になって心配してくれる人に対して)

- ・認知症の症状(記憶障害)
- ・最近のことから、記憶が減る。
- ・知的に獲得されたものから減る。
- ・感情的な能力は、ゆっくり減る。
- ・日常習慣的なものは、最後まで保たれる。

どう、予防すれば
いいの？



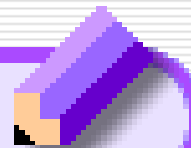
認知症の予防法

- ・高血圧、糖尿病、高脂血症などの治療はきちっと受ける。
- ・適度な運動をする。
- ・野菜、果物、食物繊維を多くとる。
- ・肉より魚を中心にとる。
- ・生活を楽しく、夫婦仲良く。
- ・短時間の昼寝を心がける。
- ・酒は、ワインにする？
- ・病的なもの忘れは早めに診断を。

認知症のリハビリは、
努力なし、誤りなし



2回目のアンケートから



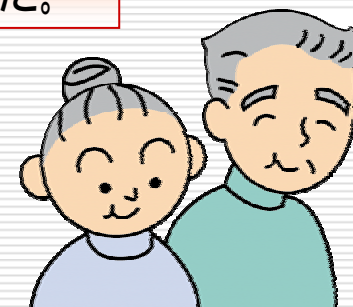
よかった、わかりやすかった:12件

身近なテーマでよかった。

楽しく説明を聞くことができました。

タイムリーな話題で興味深くお話をうかがいました。

参考になった:30件



認知症についての予防、薬など日常生活に気をつけるなどとても勉強になりました。

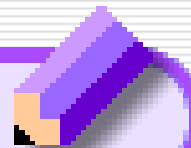
会話趣味などがんばります。

知りたかったことを知るチャンスとなりました。地域で聞いていたので、気軽に参加できました。

ためになった。友人とも話し合っって仲良くしていきます。

できるだけ社会活動に寄与したい。

2回目のアンケートから



先生へのメッセージ: 18件

また、機会があれば聞かせていただきたい。

研究を深められて、社会に貢献してください。

とてもわかりやすく明るく説明いただき参考になった。地域の人のためにも大いにご活躍ください。

図表でよく理解できた。



第3回

「自分の健康・みんなの健康
地域のみんなで考えてみましょう」 12月8日(月)

テーマ1 「研修から自分の健康について、
気づいたこと」

テーマ2 「みんなの健康のために、
私たちができること」



班で、話し合ってみましょう
