

5月

★「松本ヘルス・ラボ」にて講座を開催しました！

松本市が運営する「松本ヘルス・ラボ」健康パスポートクラブ 2016 年度市民向け講座を信州メディビトネットが受託し、5/14 浅間温泉文化センター（松本市）にて開催いたしました。

◆講座内容◆



① 健康寿命延伸のために賢い患者になるには
～良いかかり方を考える～

メディビトネット代表 小手川医師

かかりつけ医療機関の必要性・探し方、実際の医療機関のかかり方、そして健康増進のための健康七箇条についてお話させていただきました。



② 先輩健康高齢者からの発信 山田さん

定年退職後、新天地を求めて松本へ移住。老人大学・信大市民開放授業で学び、俳句や合唱などのサークル活動の中で感じた自分探しと自分創り、老いと人生についてお話いただきました。「老いても学ぶ」姿勢から刺激を受けられた方々が多かったようです。

③ 医療職種紹介シリーズ（それぞれの立場から役立つ健康ワンポイント）

それぞれの立場から役立つ健康ワンポイントをお話いただきました。



○薬の服用 Q&A 薬剤師：小笠原さん

「薬はお茶ではなくお水で飲みましょう！」お茶で服用するのはなぜいけないのか、実験を元に分かりやすくお話いただきました。他にも服薬のタイミングなど具体的に説明してくださいました。4 月からの診療報酬改定に伴い、お薬手帳の重要性も再確認できました。



○理想的な身体の状態～軸の意識づくり～

理学療法士：百瀬さん

理想的な体の状態とは、体の軸とはについて話をいただいた後、「軸を意識してのストレッチ」を実践していただきました。座ったままでも行えるストレッチは「家でも実践してみたい」と大変好評でした。



【平成 28 年度 今後の予定】

- 8/27 ①生活習慣病の予防 ②健診結果の見方
- 11/12 ①冬の感染症 ②医学生と地域医療の未来を語る
- 3/11 健康を支える食生活していますか？栄養士と作るヘルシー郷土料理（講義と実習）

【「松本ヘルス・ラボ」とは】

松本地域を中心に、住民参加型で健康的な地域づくりを目指す官民連携の団体として、2015年9月30日に発足し、松本市をはじめ長野県、松本商工会議所などが参画している。

6月

★「平成 28 年度 長野県 地域発 元気づくり支援金」を受託しました。

「平成 28 年度 長野県 地域発 元気づくり支援金」の支援を受けて、信州メディビトネットが県民のみなさまの健康に貢献できる活動として計画してまいりました健康講座「まんまる◎広場」がいよいよ始まります。みなさまのご参加をお待ちしております！

また、県民向け講座の講師をしてくださる医療関係者を随時募集しております。講師の自薦、お知り合いのご紹介などがありましたら是非ともお知らせください。

7月

★医療者とふれあう健康講座『まんまる◎広場』を開催しました！！



7/2 シルバーカフェ 沢村店（松本市）にて、平成 28 年度第 1 回まんまる◎広場を開催いたしました。（募集定員 20 名に対し、25 名の参加をいただきました！）

今回のテーマは「熱中症対策」。当日は梅雨の晴れ間で気温も高く、そして蒸し暑く・・・熱中症を連想させる日でしたので、良いタイミングでお伝えすることができました。



◆講座内容◆

① 熱中症について 信州メディビトネット代表 小手川医師
熱中症とは体温調節の仕組みが空回りして脱水・高温体が体に起きた状態であり、発症しやすい条件、室内と外出時の対策、積極的な水分・塩分補給などをお話しさせていただきました。

必ず覚えておいてほしいことは、

★熱中症の軽症と中等症の差を見極める。ボーっとしているなど意識障害があるときは中等症です。病院へ行きましょう。

★高齢者の方ほど体調の変化に気付きにくいので、周囲の方の「気付き」が肝要です。応急処置や医療機関への連絡も。

皆さん、熱心にメモを取っていらっしゃいました。

積極的な水分・塩分補給

【塩分濃度0.1～0.2%の水分】

- 水1リットル
- 食塩 1～2g
- 砂糖 20～40g



麦茶500ml



梅干し1個

★ポイント

のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給を！！



② アロマセラピーの体験 千日八（せんにちや）代表 笠松さん
アロマセラピーを用いた感覚の研ぎ澄まし体験をしていただきました。嗅覚を通じて脳に刺激を与えることにより、自分の体調の変化に敏感に気づく身体になれるとのことで、当日は「木曽の檜」の香りを用いての体験となりました。いい香りに包まれ、気分もリフレッシュです。

また!!もっと!!アロマセラピーのお話を聞きたいとお声を多数いただきました。



③ 熱中症・夏バテの対策に！シソジュースづくりの実演

信州大学医学部附属病院 看護師 加藤さん

これからの季節、気温が高いと食欲も落ちます。そこで甘酸っぱさが美味しく、熱中症・夏バテの対策にシソジュースづくりを実演していただきました。実際にシソを煮出すところから丁寧に説明していただき、簡単だしとっても美味しいのでお家でやってみようという方がたくさんいらっしゃいました。またシソジュースの応用編としてシソジュースを使ったゼリーも作っていただき、さらに残ったシソをゆかりにするアイデアレシピもご紹介いただきました。

○最後はシソジュースを飲みながら、交流会です。

今回の講座では参加者全員で自己紹介や、グループにわかれて「最近あったうれしいこと」を出しあい会話を楽しむなど、対話の場を心掛けました。

【平成 28 年度 今後の予定】

- ・10/29（土）「薬剤師から学ぶ正しい薬の飲み方」こどもへの服薬アドバイス！
- ・2/5（日） 「認知症予防」

『講師募集』 住民向け健康講座にご協力していただける医療健康分野に携わる講師の方を募集しています。

信州メディビットネットでは、本年度の長野県発元気づくり支援金事業を受託し県民向け健康講座「まんまる◎広場」を開催しています。また松本市主催の健康増進事業「松本ヘルス・ラボ」の市民向け健康講座を定期的に委託いただいています。

この二つの住民向け健康講座にご協力していただける医療健康分野に携わる講師の方を随時募集しています。県民の方々へ健康情報を発信し、健康寿命の延伸に寄与するという大きな目的にご賛同いただける方々、自薦他薦大歓迎です。講演だけでなく、運動やワークショップなど様々な形でのご提案も受け付けております。

この機会にお持ちの知識や経験を広く県民の方々のために役立ててみませんか！！

信州メディビットネット事務局 TEL：0263-75-6815 E-mail：hello@medibito.net

「平成28年度 長野県 地域発 元気づくり支援金」の支援を受けて
医療者とふれあう健康講座 **まんまる◎広場** を開催しています。