

8月

## 「松本ヘルス・ラボ」にて健康講座を開催させていただきました。

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の会員様向け健康講座を信州メディビトネットが受託し、8月29日（土）浅間温泉文化センターにて開催いたしました。今回の講座は、講義と交流会の二部制で行いました。

第一部のテーマは「生活習慣病の予防」。医師、理学療法士、臨床検査技師、看護師と様々な職種講師がそれぞれの立場からわかりやすくお話をさせていただきました。

◆「～健康寿命延伸のため～ 生活習慣病と老年症候群予防を」山岸 淳一郎松本医師会副会長  
健康寿命の延伸を考える際には、中壮年期までの「生活習慣病予防」と高齢期の「老年症候群予防」の2つの観点が必要。老年症候群は、徐々に自立度が低下して“虚弱化”し、医療だけでなく、介護・看護のケアが同時に必要となる。最近では日本老年医学会により予防意識を高めるために「フレイル」と呼ぶようになった。生活の広がり、人や社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口。生活にハリを持ち、積極的に活動することが大切。

◆「リフレッシュ体操 ～軸の意識づくり～」 百瀬 正浩理学療法士（桔梗ヶ原病院）  
姿勢を保つことは、筋力を向上させ、血流を改善し、気持ちも上向きになる。姿勢の補正のための軸の意識づくりについて紹介いただきました。

- ① 新聞紙6枚程を丸めて床に置く
- ② 重心を内くるぶしの真下に合わせて、①の上に乗る
- ③ 体をリラックスさせ、前方を見る
  - ・最初は慣れるまで、握りながら行う
  - ・慣れてきたら、そのまま程よく身体を動かす（体操）



◆「検査の読み方」 内田 美寿子臨床検査技師（あづみ病院）  
項目ごとに基準値がある、検査データの見方について解説いただきました。

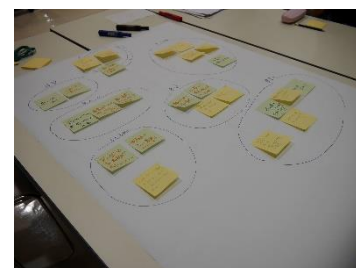
- ① 自分の正常値を知る：基準値は目安であり、データの変化で判断する
- ② データ変化の捉え方：どう変化したか、他の項目との関係を見る

◆「生活習慣病予防のためにできること」加藤 洋美看護師（信州大学医学部附属病院）  
その人らしい人生を送ることができるよう、生活の質の向上や合併症予防をはかり、病気とどのように付き合いながら生活を送っていけばよいか、病気と付き合うための心構えについてお話しいただきました。

「自分のことを知る力、伝える力を磨こう」「自分の住んでいる地域のことを知ろう」「病気について基本的なことを知ろう」などとともに「笑顔」の効用についてご紹介いただきました。

『笑顔』はお手軽！ 無料！ 副作用なし！

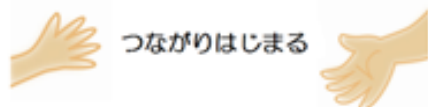
第二部は「私の生活習慣病予防～松本で健康に生き生きと過ごすには～」をテーマに、9つのグループに分かれて意見交流会を行いました。各々が行っている「ウォーキングをする」「野菜を意識的に食べる」「地域と積極的に関わる」などの様々な健康への取り組みを披露し、お互いにこれからの励みになったとの意見を多くいただきました。



9月

### 市民県民向け健康情報サイト

信州健康の森『まんまる◎広場』の制作作業に着手いたしました。



つながりはじまる

信州メディビトネットでは、集まった医療者の医療情報をわかりやすい信頼性の高い健康情報として、長野県の皆さまに発信する活動を進めています。この活動の柱のひとつ

として市民県民向け健康情報発信ウェブサイトの開設に向けて、制作作業に着手いたしました。運営開始予定は平成29年春です。ウェブサイトに関する経過情報は順次お知らせいたします。

10月

### 医療者とふれあう健康講座『第2回まんまる◎広場』を開催しました！

10月29日（土）なんなんひろば（松本市松南地区公民館）にて、平成28年度第2回まんまる◎広場を開催いたしました。テーマは「子どもと健康」でした。

◆ 「薬の飲み方・使い方」こどもへの服薬アドバイス！ 小笠原 博之薬剤師（大手コトブキ薬局）  
粉薬や錠剤、塗り薬など、薬にはたくさんの種類があり、服用方法や使い方は薬によって異なります。お子さんと一緒に参加されたお母さんが多く、活発にご質問をいただきました。

Q1 保育園ではお昼に薬を飲めません。どうすれば良いですか？

A1 医師に相談して、服用回数を1日2回に変えてもらう、または服用するタイミングを朝、帰ってきた時、寝る前に変えてもらうようにしましょう。

Q2 薬を飲ませたら吐いてしまいました。もう1回飲ませた方が良いでしょうか？

A2 服用後、30分以上経っている場合は吸収されている場合が多いので、飲ませないでよい。

Q3 発熱の時、何度で解熱剤を使った方が良いでしょうか？

A3 平熱は人によって異なります。発熱によりウィルスなどの活動性を抑えている面もあります。何度という基準ではなく、発熱によって本人が苦しそうかどうかを基準に使ってください。

◆ 第二部「予防接種について」 金井 信一郎医師（信州大学医学部附属病院）

感染症は予防が重要。感染経路には飛沫、空気、経口と様々な経路があり、予防接種の必要性やメリット、デメリットについてお話いただきました。

○ 予防接種のメリット

- ・免疫を獲得し病気を予防することができる。
- ・みんなで受けることによって、集団の免疫も得られる。



## ○ 予防接種のデメリット

- ・時には免疫を得られない場合や、副作用もある。

まとめ：予防接種は本人はもとより、まわりの人に感染が広げない『思いやり』です。

11月

「松本ヘルス・ラボ」にて健康講座を開催させていただきました。

11月12日（土）は松本市が市民と医療者のより良い信頼関係を築くために定めた「いい医療の日」でした。今年度3回目となった「松本ヘルス・ラボ」の会員向け健康講座を浅間温泉文化センターにて開催いたしました。

今回は趣向を変えて、信州大学の医学部学生10人にご協力いただき「市民と医学生の交流」をテーマにグループワーク形式で行いました。



第一部：グループワーク

テーマ①「松本市で求められる医療」

- ②「健康寿命延伸都市を目指す  
～市民・地域ができること～」

第二部：医学生によるミニ健康講座

テーマ①「インフルエンザあれこれ」

- ②「抗生剤って？」

当日の参加者は60歳から70歳代の方が多く、グループワークを初体験の方もいましたが、活発な対話がおこなわれて好評な感想を多くいただきました。

【今後の健康講座の予定】

### 1. 平成28年度 第3回『まんまる◎広場』

- テーマ：「認知症予防とロコモ対策」 担当職種：作業療法士、鍼灸師
- 日 時：平成29年2月5日（日） 10時～12時
- 場 所：シルバーカフェ 沢村店（松本市沢村3-1-8）
- 定 員：15名 どなたでも参加できます。事前申込みをお願いします。

受講無料



信州メディビトネット事務局

TEL：0263-75-6815

E-mail：[hello@medibito.net](mailto:hello@medibito.net)

### 2. 平成28年度 第4回『松本ヘルスラボ健康講座』

- テーマ：「お口と食事と健康」：一部調理実習あり 担当職種：歯科衛生士、看護師、栄養士
- 日 時：平成29年3月11日（日） 10時～14時
- 場 所：なんなんひろば（松本市松南地区公民館）
- お問い合わせ：松本ヘルスラボ事務局 TEL：0263-50-9797（参加には会員登録が必要）