

5月16日(水) 第87回おりひめの会 『骨の若さが若さのすべて』

● おりひめの会実行委員会

平成30年5月16日、第87回おりひめの会が開催されました。今回のテーマは「骨粗鬆症」。最近テレビや雑誌でもよく取り上げられている話題とあって、皆さんの関心がとても高く、今回も定員を大きく上回る44名の方が参加されました。



松井臨床検査技師



寺本管理栄養士



まず院長から「骨の若さは若さのすべて」と題し、「なぜ女性は骨粗鬆症になりやすいのか」という話から、骨粗鬆症になったときの将来予測、骨粗鬆症の予防法や対策などについて講演がありました。年齢に関係なく、出来るだけ早い段階で知っておいて欲しいこと、と院長の熱の入った話に、参加者も真剣に聞き入っていました。

続いて、臨床検査技師の松井主任から骨密度測定検査の説明や重要性についての話がありました。松井主任は「患者さんの骨を守りたい」との強い思いから、昨年骨粗鬆症マネジャーという資格を取得しました。これからの活躍にも大きな期待が寄せられています。また、寺本管理栄養士からは、骨密度だけではなく骨質(骨の土台)を守るための栄養素についての話があり、具体的な素材や調理例の紹介もありました。

今回は内容盛り沢山。参加者からは「骨の大切さがよくわかりました」「自分自身のことなので、食事・運動・栄養コツコツ頑張ります」「これ以上悪くならないように努力しようと思いました」など沢山の感想が寄せられました。

次回は、事前にご案内していた年間予定を繰り上げ、7月4日(水)に開催する予定です。詳細が分かり次第、またお知らせいたします。



はるかぜ介護福祉ステーション 日常生活のワンポイント

衣替え ～ 収納の仕方編～



いろいろな方のご自宅に伺い、生活のサポートをする訪問介護員。この時期は衣替えで苦勞される話をよく聞きます。そこで、今回は衣替えに備えた収納のワンポイントをお伝えします。

収納する時は、分類が大切

- ・ 秋に着るような生地の薄い衣類はまとめておく
⇒ 急に肌寒くなったときにすぐ出せて便利です
- ・ 今シーズンに気に入ってよく着ていた衣類は分けておく
⇒ 次の秋冬の衣替えのときに収納するのが楽になります
- ・ マフラーや手袋などの小物は、別に収納するか、袋にひとまとめにしてから衣類と一緒に収納する ⇒ 衣類に混ざったり、なくなったりしません

