

知床の窓から見えるもの

2019年3月27日（水）

初めてブログを書くことになりました。診療所ではクラークとして働いています。働き始めて1年が経ちました。これからも頑張っていきたいと思っています。

3月20日（水）に「まち愛ホール健康講座」が行われました。親しみやすい診療所と町民の健康作りの一貫として講座が開催され、私も参加しています。2018年度は2ヶ月に1回行われており、3月のテーマは「住み慣れた我が家で過ごすために～町内でうけられる医療・介護について～」というものでした。

地域包括支援センターの方の講演では、事例をあげて入院から施設入所や訪問診療・看護の流れを説明してくれました。今はあまり介護など身近ではない人も、いつかは自分の家族だったり、将来は自分自身が介護される可能性があったりすると思います。ケアマネージャーさんが実際に患者さんと会ったり、必要があれば自宅の確認もしたりするということを知りました。

診療所に併設している通所リハビリの方の講演では、介護予防運動を教えてくださいました。椅子に座ったままできる運動と、頭と体を使う運動を実際に行いました。私もやってみましたが意外ときつく、思っているよりも難しかったです。ばりばり運動しなくても継続してちょっとした運動をしていれば、何もしていないよりは元気に過ごせるので良いなと思いました。

当診療所ではこのような講座を行っています。興味のある方はぜひお越しください。その他にも医療・介護のことなどでわからないことがあればお気軽に相談してください。

