



五葉会通信

H28年 11月1日No.22

H28年10月26日(水)

前日は雨でしたが皆さんの日頃の行いが良いからかとてもいい天気になりました。

あさひ総合病院 ひすいの会
新川厚生センター魚津支所 魚津健友会
かみいち総合病院 りんどうの会

黒部市民病院 五葉会 **第三回患者会日帰り交流会**を行いました！

今回は予定が合わず、坂本記念病院 こぶしの会さんは欠席となりました。残念！

場所は、**バーデン明日**でした。

近場でくまさんの目撃情報もあったからか、行きのバスではくまの話ばかり。自家用車で来られた方は来るときにおサルを見たよ～と話している人もいました。田舎の秋ですね～

さて、交流会最初の項目は

かみいち総合病院 認知症認定看護師 竹内 雅代先生による認知症の講義です。

富山県では65歳以上6人に1人が認知症です。2035年には4人に1人が認知症になるそうです。県内で新川地区は認知症の患者人数が2番目に多いそうです。糖尿病をもっていると認知症になるのはもっていない人に比べて2倍。みなさん真剣な顔で講義をきいていました。

質疑応答でも沢山の質問が飛びました。先生も丁寧に解説してくださりととても有意義な時間でした。



自分の生き方について考えてみましょう。早期診断を受けましょう。認知症の進行を遅らせることができます。自分の意志を家族や周りの人にしっかり話しておきましょう。

講義の後は交流企画の『名前でビンゴ』を行いました。ひとりひとりと挨拶をし、ビンゴカードに名前を書き、ビンゴを競いました。

自由時間の後は、恒例の宴会の時間です。今回は黒部市民病院より糖尿病専門医の遠山瞳先生がご参加くださいました。



宴会ではカラオケもしました。みなさんの歌が上手で食事もおいしく感じました。初めてあった人も2回目の人とも関係なくわいわいとお話ししながら食事をとりました。あれ～こんなに普段食べとらんわ！夕食へらさんならん～という声が聞こえました。糖尿病のプロたちのあつまりなので宴会後の調整もばっちりなようですね。

食後、1時間の休憩をとってみなさん温泉で玉の肌になられた後は、運動教室を行いました。**臨床スポーツ医学センターの健康運動指導士 池田 亜希子先生**が講師です。

まずはタオルを使っての体操で体のこわばりをほぐします。「う～」と思わず低い声を出してしまいます。



身体をリラックスさせた後は、お手玉を使ってのレクリエーションです。2色のお手玉を使い、言われた方の色をキャッチします。頭を使わないと失敗してしまいますがみなさん上手できておられました。

広い量の部屋が笑いでいっぱいになった頃に運動教室もおしまい。最期にお疲れさまでしたの挨拶の後、第三回日帰り患者交流会を終了しました。

交流が楽しくて勉強にもなって美味しく体も動かせる一石四鳥の日帰り交流会。来年度もみなさんよろしくお祈りします！

五葉会、五葉会行事に関するお問い合わせ先

黒部市民病院
地域医療保健室 油本まで
直通電話：56-7231
相談室前電話からの内線：2803