

出前講座のご紹介とご報告

看護課

当院の看護課では、高齢者が入院・入所・利用する施設において、認知症や嚥下障害（食べ物を飲み込む機能の低下）などをはじめとする複雑な健康問題を持つ高齢者の QOL（生活の質）を向上させるために、専門性の高い看護ケアを提供する『老人看護専門看護師』である田本副看護師長が活動しております。

今年度は、「地域で支え合う健康維持～寝たきり予防について～」という演題で講演させていただきました。七尾市では、誰かの手助けを必要とする要介護状態になる原因として、認知症、脳血管疾患、関節疾患や転倒の順に多く、また高血圧、高血糖、高脂血症、肥満症の基礎疾患を持つ方も多くいます。そこで、食事や口腔ケア、活動と休息、運動と体操を行い、生活習慣病の予防が大切になります。その中でも、特に口腔ケアが重要で、食事が食べられないことや歯磨きを怠ることから、免疫力の低下や口腔内の細菌増加が進み、さらに肺炎や脱水症状をきたし、その結果寝たきりになることも想定されます。そこで、日常の歯磨きを意識することや歯科医に定期的に受診することが推奨されます。また、講演の最後には、座ったままできる肩や腰まわりのストレッチや簡単な体操を紹介しています。

出前講座は、「できるだけ長く住み慣れた地域で暮らし、最後は長患いしないために」をテーマに 7 題ほど講座を準備しておりますが、それ以外にもご要望に応じた講座を開催いたしますので、是非ご利用ください。

《平成 25 年度実績》

平成 25 年 6 月 2 日 佐味町集会場

平成 25 年 7 月 13 日 西湊公民館

平成 25 年 11 月 3 日 国分町集会場

平成 26 年 2 月 22 日 みそぎ公民館

*平成 25 年 11 月 29 日 石川病院 高齢者のエンド・オブ・ライフケア

(医療従事者や施設関連職員、地域の方が参加)

