

第4回 スタッフのための糖尿病教室

2015年2月5日実施

アイン薬局 伏見店
藤本 亮

① ワンポイントレクチャー

原真衣子さん（金井病院 薬剤師）、井上里絵さん（大石内科クリニック 看護師）に『インスリン注射器』についてお話して頂きました。

はじめに患者様に合わせて適切なデバイスを選択・提案できるよう、おばあさんが初めてインスリンを始めるという場面を寸劇で提示されました。実際にお二人が現場でよく聞かれる事を劇中に取り入れており、インスリン注射指導を行ったことがない参加者にも興味深かったと思います。

次に、テーブル毎にインスリンのデモ器を実際に触り、音、目盛りの見易さ、外見、注入圧、値段等を比較しました。各テーブルで話が盛り上がり、皆学びが多かったと思います。個人的には普段職場で触れる機会がないデバイスに触る事が出来たこと、視力の低下した患者様向けの単位設定用拡大鏡、すべり止めの補助器具があることを学び有意義でした。

② 講演

『あなたの運動指導ホンマでっか！？』と題し、
医仁会武田総合病院 疾病予防センター 健康運動

指導士の黒瀬聖司先生に運動指導の講演と実演をして頂きました。

実際にやってみたトレーニング指導が一番印象に残っています。大きな筋肉をターゲットにした3つのトレーニングを行い、思っていたよりも筋肉疲労を感じました。使用している筋肉を意識すること、ゆっくりすること、呼吸を止めないために、声を出して数を数えることがポイントと学びました。

特別な器械がなくても出来る運動であり、また負荷の掛け方も教えて頂いたので、老若男女を問わず、誰でも取り組めるのではないかと思いました。

この講演後に、医師に運動が大事と言われたが歩く事が困難である患者様が来局され、講演で少しでも身体活動をすれば意味があると教わった事を思い出し、学んだ運動を1つお教えしました。「難しくなさそうなので取り組んでみる」と言って下さり、早速講演が役に立ちました。

③ まとめ

インスリンのデバイスの違い、運動療法など、次の日から役立つ事を学びました。初めて参加された方からも、楽しく学ぶ事が出来た、一つでも勤務先で活かしたいと言って頂きました。

本年度も糖尿病教室全4回、無事終了しました。参加して頂いた皆様に感謝するとともに、来年度もたくさんの多職種の方々に参加して頂けるよう魅力的な会にしたいと思います。

2015年度は下記の日程で開催予定です。多数のご参加お待ちしております。

第1回 2015年6月4日（木）

第2回 2015年9月17日（木）

第3回 2015年12月17日（木）

第4回 2016年2月4日（木）

