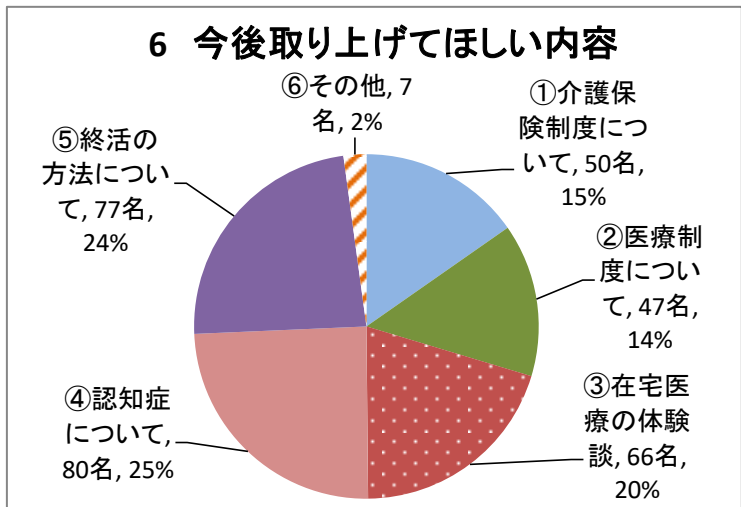
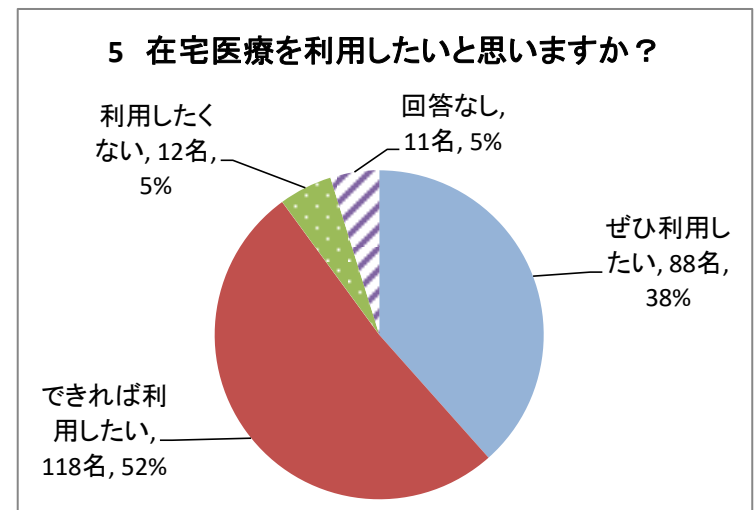
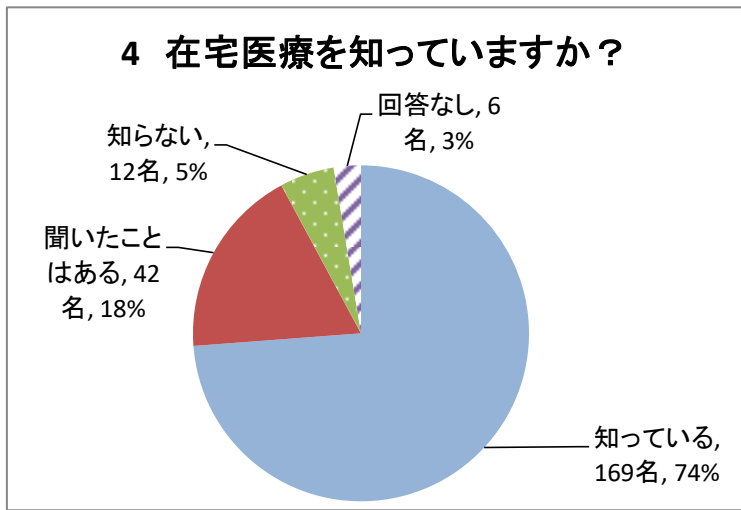
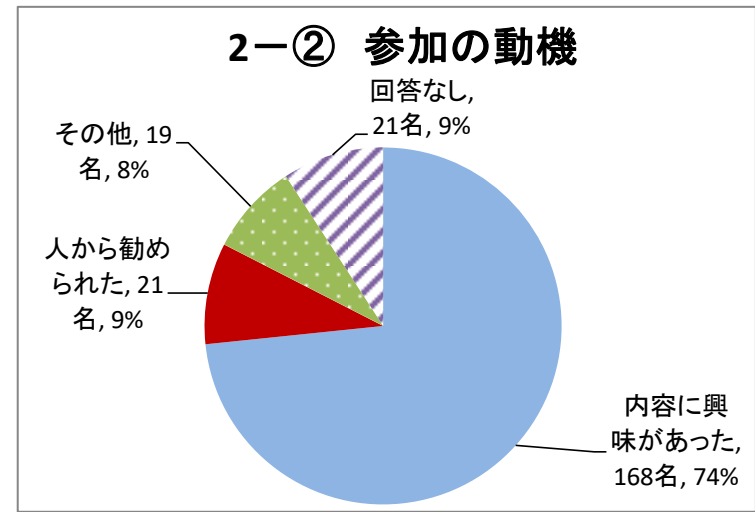
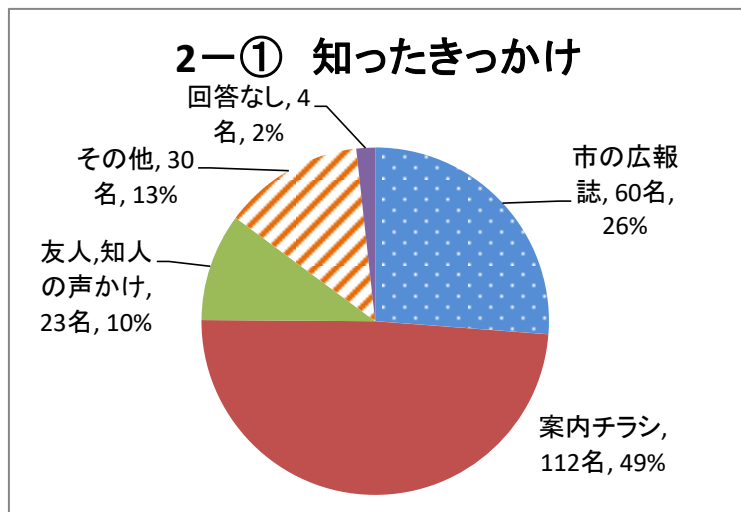
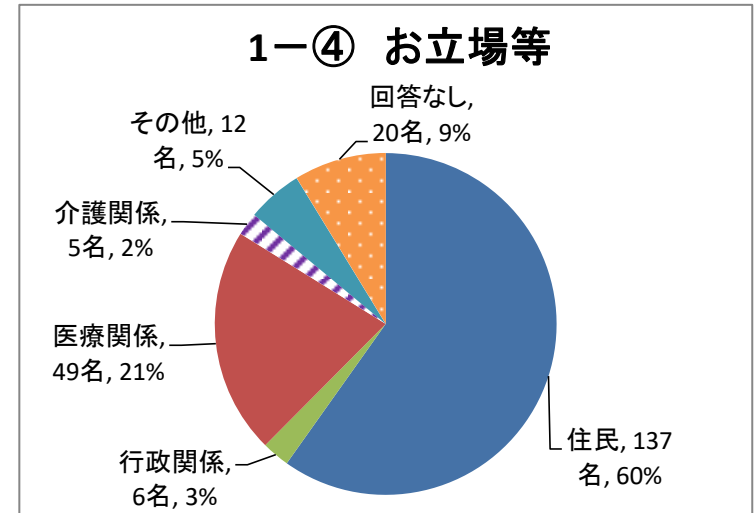
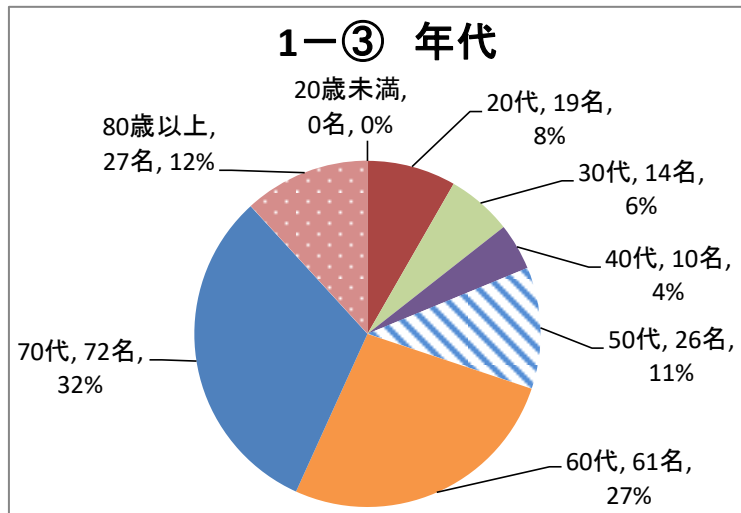
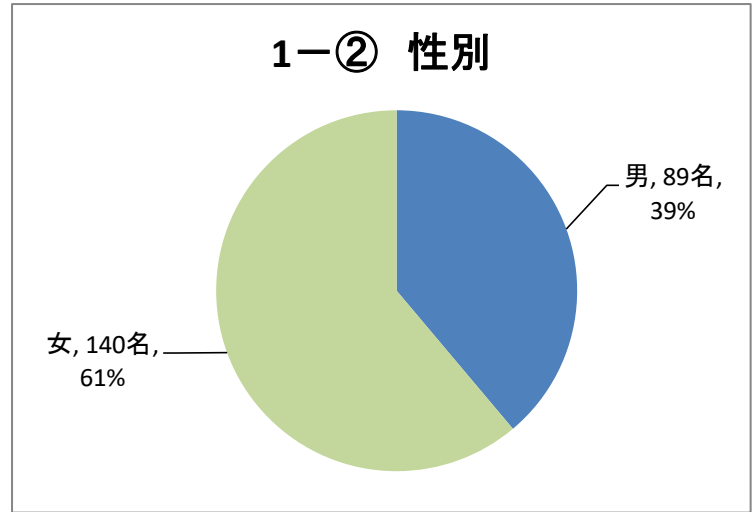
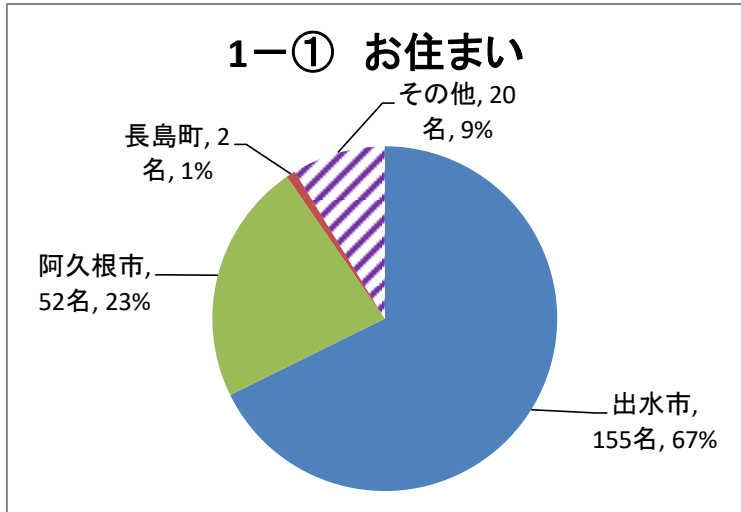
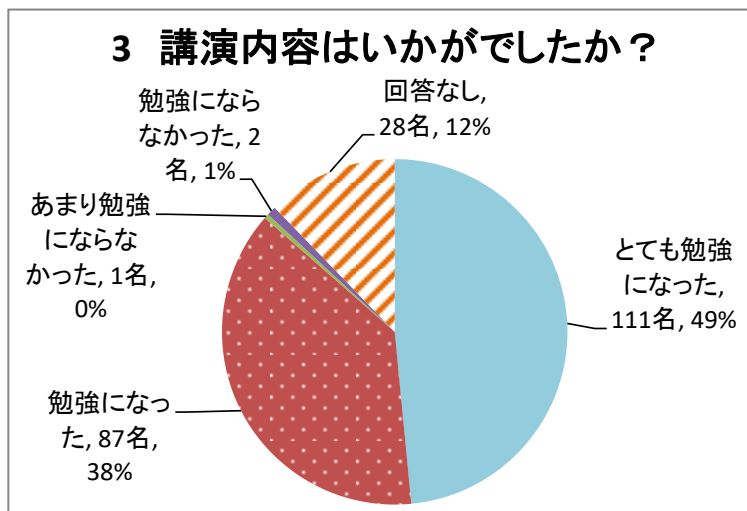


10月14日(土) 文化講演会アンケート結果 (229名/290名) 回答率78, 9%



【在宅医療を利用したくない理由】

- ・家族、身内に迷惑をかけたくない。(他2件)
- ・介護負担が大きい。
- ・病院の方が医療道具が揃っているから。
- ・親を2人介護してきましたが、主人や自分の介護はとても大変なのでしたくないです。また、腰や膝、肩等痛いのでおむつ替え等できないため。
- ・軽度であれば考えなくもないが、重度の認知症などの場合、家族の負担を考えると施設にお願いした方がお互いのためであると思う。
- ・在宅では医療や介護はなかなか大変だと思います。高齢者のみの家族構成などはなおさらです。



講演:「フレイルってなに?～変形性関節症・骨粗鬆症との関わり～」
 出水郡医師会広域医療センター 整形外科科長 恒吉康弘先生

【講演会の感想】

- 毎日の生活に役立つ話でとても分かりやすく理解できた。(他31件)
- とてもいい話を聞いて良かった。(他10件)次は友達も一緒に来たいと思います。
- 骨粗鬆症の話や寝たきりにならないための生活習慣のあり方など聞いてよかった。
- 年相応の病気の事柄について、食事、運動、治療等勉強になりました。(他14件)
- 筋肉の維持の大切さ、栄養と運動の大切さが分かりました。(他9件)
- 骨粗鬆症、変形性膝関節症との関わりが分かり学んだことを参考にしたい。(他2件)
- メタボ対策からフレイル対策に変わってきている点、予防方法を知る事ができ勉強になりました。(他6件)
- 最新の医療を学ぶことができた。
- とにかく転ばない事(骨折をしないこと)気を付けたい。(他4件)
- 身体の変化も見つめ直すことができ、わかりやすく貴重なご講演有難かったです。
- 病気になってからでは遅いので定期的な検診が必要だとわかった。
- 骨粗鬆症について自分の骨密度を知りたいと思いました。検査を受けたいと思います。
- このようなお話を年に3回くらい聞きたい。
- もう少し時間をかけてゆっくり話してほしい。(他3件)
- わかりやすく笑いを入れて飽きない楽しいわかりやすい講演でした。(他2件)
- 先生のあたたかさが伝わってきました。
- 近くにこんなに良い先生がいらっしゃる事がわかり安心しました。
- 専門用語等あり少し難しい内容だった。(他2件)
- 声が小さくわからなかった。(他2件)

3- (2) 明日から取り組んでみたいことはありますか？

- ・適度な運動、体を動かす(他40件) ・体力作り、筋力アップ、ジム等(他7件)
- ・転ばない、骨折しないよう注意する(他4件) ・寝たきりにさせない
- ・食事の見直し、改善(高たんぱく質を摂る、炭水化物や糖質の減量、食べ過ぎ等)(他43件)
- ・(8000歩程度の)散歩、ウォーキング(他34件) ・体操、ストレッチ、リハビリ等(他6件)
- ・体重を減らす、適正体重を保つこと(他5件)
- ・生活習慣の見直し、日々の健康的な生活を心掛ける(他2件)
- ・現状維持 ・早めの受診、治療 ・年に1回は骨量をはかる機会をつくる