

看護奨学生News



10月21日(土)秩父でヘルスケアゼミが開催されました！！

熊谷生協病院と秩父生協病院の紹介を行い、昼食はみんなで楽しくBBQをしました♪
その様子をお伝えします(*^_^*)！

2017/10/21 医療生協さいたま 秩父生協病院 発行

Vol. 5



＼秩父でヘルスケアゼミが行われました(*^O^*)♪／

10/21(土)、秩父でヘルスケアゼミが行われました！看護奨学生 14名、職員 9名参加、合計 23名が集いました♪

アイスブレイクでは、ペーパータワーを行い緊張が解け交流が深まりました。熊谷生協病院・秩父生協病院の説明や院内見学、学習会では高齢化が進む社会でのフレイルの重要性を学ぶことができたのではないかと思います。参加した学生も、フレイルに早期に気づき適切な援助をすることが必要だと言っている学生もいました！



集合写真



BBQ



アイスブレイク



病院紹介

フレイルの悪循環:早く兆候をつかむ



フレイル・有言実行の悪循環
歩行速度低下>筋力低下>体重減少>疲労感・活動量低下

NHKホームページから引用 改編

＼フレイルとは？／

加齢と共に心身の活力が低下し、複数の慢性疾患などの影響で、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態です。

秩父地域では、茶トレやコーナースクワットなどで体力低下を防止や地域で暮らす高齢者に対し安心ルームや健康チェックなどを行い、フレイルを予防しています。茶トレやコーナースクワットはYouTubeで見ることができます(*O*)♪ぜひ検索して実践してみてくださいね♪

学習企画

