

◎開催日時・団体等

6月23日(木) 京極町共楽クラブ (参加者：20名)
27日(月) 旭町共和会 (参加者：24名)

◎座談会の内容 (共楽クラブ・旭町共和会)

座談会は、前沢医師の自己紹介で始まり、和やかななか進められました。

共楽クラブでは、健康で過ごすには食事や運動が大切なこと、認知症やうつ病は、近所づきあいのある人や体を動かす人、集まりに出かける人はなりにくいなどの話や、人は病気、死への不安、孤独感、いろいろな形で病院を訪れるが、薬に頼らず心がけや気持ちの持ち方がとても大事であり、「楽しく、明るく、優しく、しなやかに」みんなですながら持つなど、生きる事の大切さを話されました。

旭町共和会では、病気になってから治療するより、予防を一生懸命行ない、病気も軽いうちにおつきあいをして、重くならない医療をめざしていくことや、気をつけなければならない病気(高血圧、糖尿病、肺炎など)はあるが、体で一番先に弱るのは「大腰筋」という足を持ち上げる筋肉で、歩いたりするのが不自由にならないように、日常に簡単に鍛える方法を教えていただきました。

また、「認知症」はなりにやすい人、なりにくい人がいることや、毎朝できる「3つのお勤め」①カレンダーを見て今日は何日？何曜日？1週間前・1週間後は何日？を足したり引いたり簡単な計算で数字遊びをする。②新聞を見る。いいところがあったら声に出して読む。(2～3分)③今日の計画を立てる。料理の計画(朝ご飯、昼ご飯、夜ご飯)。旅行の計画(何時のバスで行ってタクシーで帰るとか…)。ただ、認知症になったときに迷惑をかけないように、普段からの助け合いの心がけが必要であるなどの話で終わりました。

前沢医師の話の後、参加者から色々な質問や要望が出されました。(一部掲載)

- Q. 血圧の薬は一度飲んだら、一生飲まなければならないのか？
- Q. 足が引きつり痛い。いい薬はないか？
- Q. 言葉が出てこないのが悩み。会話が下手になった。おしゃべりは脳にいいのか？
- Q. 71歳を超えて筋トレをやっているが限度がわからない。やり過ぎではないのか？
- Q. 血圧が高い時にお風呂は入っていいのか？
- Q. 食事は3食べた方がいいのか？
- Q. 自宅に先生来てもらう(往診)とかは考えているのか？
- Q. 病院の明細書がわかりづらい？
- Q. 家庭医としてやってもらいたい。
ここでできないもの(治療)は札幌の病院とか紹介してもらえるのか？
- Q. 年寄りの困らない医療体制をとってほしい。