

# 徳診わきや号

奄美医療生協徳之島診療所組織部発行 2016. 7. 29

## 徳之島以南区・保健学校開催

7月27日金曜日、午後2時から2016年度保健学校を開講しました。開講にあたり徳田潔学校長より「この2日間で学んだ事が、地域のサロンや班会等で活かせるような学びの場となる様願っています」と激励の言葉を頂き、早速講義に入りました。今年度は、各支部から13名の方が受講されます。



まずは地域での健康チェック時に自分に来る範囲で保健委員として関わってもらえたら良いですよ(^^)v

1日目は、「医療生協と保健委員について」登香奈子組織主任の講話、「カロリー計算のしかたについて」春田文子管理栄養士、「自宅でできる簡単体操」大江優司理学療法士のメニューで行われました。



診療所にいるので何時でも声かけて聞いて下さいね(^^)v



カロリー計算難しいね(\*\_\*)



知らない人を見ると一見何かの宗教と間違いそうな光景に一同爆笑でした。



# 徳診わきやや号

奄美医療生協徳之島診療所組織部発行 2016/7/30

## 徳之島以南区・保健学校2日目

7月30日土曜日、13時～17時の日程で保健学校の2日目を実施しました。本日は「心肺蘇生法と応急処置 AEDの取り扱い（大江理学療法士）」・「血圧のはなし（福山師長）」・「尿のはなし（永検査技師長）」「8つの生活習慣と2つの生活指標について（徳田先生）」の講義が実習と合わせて行われました。13名の方が受講され全員無事に修了しました。全講座終了後は、徳田校長より修了証書と保健委員認定証が授与され皆さん満面の笑みで記念撮影が出来ました。



倒れている人を見つけたら！↑  
声掛けして、周りの人に救急車とAEDの  
要請をお願いする事を忘れないように。。

AED実践中！↑  
「もしもしカメよ♪」  
は心の中で  
お願いします！！

皆さん自分の尿検査に真剣です。  
尿・塩分チェック測定中！



血圧測定は、自動測定器の取り扱いについても指導がありました。家庭や班会でも手軽に測定できるところが魅力的ではありますが、正確な測定をするために誤った操作をしないよう、注意すべきポイントを教わりました！

睡眠時間は、6・7時間位が丁度いいですよ(^\_^)  
長くても短くても体に良くないです。  
1日1回は、鏡を見ながら笑顔に心がけましょう。。



記念撮影  
受講された皆さん、2日間ご苦労様でした(^\_^)v