

3番目に、副鼻腔、中耳、内臓、運動器などの管理、癌の早期発見、脳動脈硬化による認知症への進行を防ぐ薬物療法、ストレスチェック、危機を脱する合併症・余病克服体験報告などを学びます。

加齢という「いやおうなしの問題を乗り越えて」行かなければならないからです。「なるようになる」「行き当りバッタリ」ではなく、医学の最新の進歩を学び、身に付けて頂くことが、よりよく乗り越えるための「これから」の課題です。

癌があるのかどうか、という検査なら、血液、尿一滴で分かるかも？という研究成果が話題になっている時代です。脳動脈硬化による認知症をくい止める薬については、NHKテレビでも放映されていました。それをゼミで紹介します。心理的ストレスのチェック法としては、写真①のようなテストが用いられるようになり、その判定は写真②です。皆様もやってみるとよいでしょう。

職員の講演で、基本を学びます。①呼吸機能の検査（検査技師）、②ピークフローの活用（ナース）、③薬について（薬の花薬局・中西薬剤師）、④認知症改善・予防のエクササイズ（理学療法士）、それぞれ質疑応答を含みます。

そして初めて取り入れるのが「笑いヨガ」です。笑いの大切さ、楽しみやストレス解消の大切さを経験します。

2日目の体験交流会は、これらの学習を第1日目にした上で、各自の体験をグループごとに語り合います。第1は「喘息について」、第2は「合併症・余病について」、第3は「健康寿命を延長させる努力」、これを患者さんの言葉で語り合います。

私の医学的講演、職員による基礎的講演、患者さん同士による忌憚のない話し合い、この3段階のくり返しによって、先の図Cの生活は改善するのではないのでしょうか。少なくとも、希望や方向が見えてくるはずです。そうすれば、土台のCの改善によって、Bも改善してくるでありましょう。そのことによって、これからのDもよくなってきます。これが私の目指す「総合的努力」です。

①

	まったく なかった	少し あった	まあまあ あった	かなり あった	非常に あった	ストレス チェックしよう
食欲	5	4	3	2	1	
睡眠	5	4	3	2	1	
喜び	5	4	3	2	1	
疲れ	1	2	3	4	5	
ゆううつ	1	2	3	4	5	
不安	1	2	3	4	5	
緊張	1	2	3	4	5	
体の症状	1	2	3	4	5	
						合計 点

テレビ画面を写真に撮りました。結果の11点は出演者のものです。23点以下はOK。

②

①	24点以上	やや注意
5	32点以上	かなり注意
5		
5	合計	
5	11点	
5		

清水先生第339回講座
「総合的努力」

2015年5月23日(土) 13:00~受付
第14回成人喘息ゼミナールにて
会場：金沢都ホテル

※今回の講座は、事前のお申込みとゼミ受講費3000円が必要です。076-252-6746まで。

毎回のテープ・CDとレジメの申込み先
1本 1,100円 (送料別 500円)

㈱ニッカイ

TEL 06-6458-5407 FAX 06-6442-0166

〒553-0001 大阪府大阪市福島区海老江 5-5-9

☆年間12本だと送料込み¥13,000でお得♪

☆ニッカイさんの御努力で価格は今まで通り!