

介護講座を開催しました!

組合員および被扶養者を対象として、9月18日および20日に茨城県市町村会館講堂において、介護講座を開催しました。

参加者の皆さんは、健康寿命を延ばすための介護の基本として、知っておきたい介護の知識や介護保険制度の概要の講演を受け、介護の実技演習では寝たきりにならないための移動技術などを学ばれました。



～参加者から寄せられた感想～

- 元気な時から自立する意識をもって生活することが大切であり、年寄りを頼りにしてあげることによって生きる意力がわいてきて元気で長生きできる。食べることも大切である。介護する側も体力が必要である。家族で協力して助け合うことが自立心をわかすことである。本日は、良い体験をさせて頂きました。今後活かして行きたいです。
- 基本的な知識をもって、介護する人の状態に応じて、もっとも適した対応を心がけることが大切である。家族だけでかかえこまないで、ケアマネージャーさん等、常に相談して方向を決めて行く大切さを学びました。自分の筋力を高める様、日々の生活に努めることが大切だと思いました。ありがとうございました。

糖尿病予防講座を開催しました!

組合員と被扶養者の方を対象として、9月25日および27日に茨城県市町村会館において糖尿病予防講座を開催しました。

参加者の皆さんは、生活習慣を見直すため糖尿病の起こるしくみや運動により血糖値を下げる簡単な筋力トレーニングなどを学び、実際に血糖値を測定して運動がもたらす血糖値の変化を体験していただきました。



～参加者から寄せられた感想～

- 糖尿病と高血圧の服薬治療を、8年間続けています。食事面での講座はよくありますが、はっきりと糖尿病の知識を確認できるものは少ないので、今日の講座でインスリンの働きを理解できたこと、また運動が効果的なことを採血結果で確認できて、今後の生活の質を上げることに役立つと大変有意義な時間となりました。
- 糖尿病のメカニズムを知ることができて予防やコントロール方法が理解できた。<実技>体の動かし方によって糖尿病に効果的な運動になることを知り大変有意義な体験ができた。