

平成26年度 勉強会のご報告

毎年開催しています「ココロの会の勉強会」を平成26年11月15日(土)にKKR札幌医療センター1階リハビリ室にて開催いたしました。

会員、スタッフ共に大変お忙しい中、多くの出席をいただきました。

今回の勉強会は2つの演目を実施いたしました。

以下に簡単ですが、概略をご紹介します。

1) 「検査結果の読み方・見方」

普段診察の際にいただく事が多い検査結果の項目や内容について勉強しました。

講師としてKKR札幌医療センターの築詰先生より講演をいただきました。

主に循環器科に関わる血液検査のいろいろな項目の内容についての数値の大きな説明をいただきました。

これらの数値の正常値とされている値に収まっていれば大抵は安心するのですが、持病を持っている我々にとっては各人毎の個別の事情や病状によって薬などでコントロールされているため、正常範囲に収める事は困難である事を先生は「必ずしも駄目ではなく、医師の判断が必要」とやさしくご説明していただきました。

会員からのいろいろな質問にもご対応していただき大変ありがとうございました。



講師の築詰先生

2) 「冬を乗り越えるための運動」

毎年、冬の悩みは「運動不足」です。

今回も江端先生がセレクトしていただいたDVDを使用して、実際に全員で運動を行いました。

反復回数が結構多く、意外に

結構な運動になりました。

再度運動されたい方は江端先生にお問合せ下さい。



運動中の皆さんの様子

3) 座談会

今回は、座談会の時間を少し多くとり、各々の紹介や持っている疑問等をざくばらんに話し合い、みなさんの思っている事柄を共有できたと思います。

今後の活動予定

- ・ 平成27年度総会。
- ・ 例年通りのレクリエーションと勉強会の開催を予定いたします。
レクリエーションは「大倉山散策」を予定いたします。

編集後記

会報第18号を発行いたしました。

今後も活動報告のみならず、皆様から寄せられる体験談や最新情報などで内容の拡充が図りたく皆様のご協力をお願いいたします。