

院内講話が開催されました

このたび、しばらくお休みしていた「院内講話」を、約6年ぶりに開催いたしました。今回のテーマは「フレイルと褥瘡(じょくそう)」で、講師は当院形成外科の赤松先生でした。年齢を重ねると気になってくる健康についての、分かりやすく丁寧な講話でした。

はじめに赤松先生から、“フレイル”とは何かについてのお話がありました。フレイルとは、体が弱ること(身体的側面)、気持ちが沈みやすくなること(精神的側面)、人とのつながりが減ること(社会的側面)という3つの要素が重なって起こる状態で、どれか1つだけでなく、いくつかと同時に起こることで、転びやすくなったり、疲れやすくなったりするとのことでした。

続いて、フレイルが進むと褥瘡ができやすくなる理由についてのお話がありました。長時間同じ姿勢で過ごすこと、食事が細くなること、皮膚が乾燥しやすくなることなどが褥瘡の原因となるため、こまめに身体の向きを変えること、しっかり栄養をとること、皮膚を清潔に保つことが大切だと、日常生活の留意点についてお話されました。

講話の途中には、日常でできる簡単なスキンケアの方法も紹介され、「分かりやすかった」「今日から気をつけてみようと思う」「とても良い勉強になった」といった声が多く寄せられました。

約6年ぶりの開催となった院内講話は、終始なごやかな雰囲気の中で行われました。今後も当院では、皆さまの健康を支えるための講話を続けてまいります。どうぞ次回もご参加ください。

