

　研修会参加者数　87名　アンケート回答者　70名　回収率　80％

**Q５.「脱水予防」について今日の研修で気付いたり、考えが変わった事はありますか？**

・地域の声掛けのところはとても考えさせられました

・地域の中で高齢者支援を多職種で一緒に考えることが出来て良かった

・地域への取組、もっと必要

・個人個人の取組だけでなく、地域全体で取り組むことで意識を高めることが出来る

・トイレ、薬、認知症、独居等　包括的評価をする

・訪問時の関わり方（温度計、湿度計の利用）

・ルール作り

・工夫次第で、身近なもので経口補水液を作ることが出来ること

・アルコール制限（アルコールを水分だと思っている方が多い）

・夏以外も気を付けないといけない

・脱水で脳梗塞

・脱水の段階

・アルコールは☓、爪を押す、天然塩がいい事

・高血圧、糖尿の方にはスポーツドリンクを薄めてすすめる

・脱水の確認に爪をおしてみるのはコミュニケーションとしても良いのでは？

・精神的ダメージが脱水につながることに気づけた

・水分摂取を勧めるだけではなく、トイレの心配なくすなども必要な事が分かった

・水分の摂り方について学びました

・糖尿病、高血圧の人の水分摂取の留意点が再確認できたので良かった

・肥満の人も脱水になる事

・かくれ脱水症の方について

・クールシェア「集まる」ことの大切さ

・声掛けの大切さを改めて実感することが出来た

・繰り返し、声かけをすること

・脳卒中との関係をあらためて、教えて頂きました

・まずは自分で行う→家族等に声掛け

・普段考えないので、考えること自体が新鮮だった

・自分の施設では出来ることを明日から検討していきたい

・脱水の予防だけでなく、所見なども含め伝えていければと思いました

・課題として高血圧の人が脱水、熱中症予防のために塩分過剰摂取をしているように思うので、いい解決方法がわかればありがたいと思います

・脱水、熱中症についての意識が高まった

・話し合いだけでなく、実践していくことが大切

・今日ならったチェック方法を、訪問時に活用したい

・脱水予防はコミュニティの活用、とてもおもしろい、楽しい話がきけました

・新見には新見しかできない予防法がたくさんあったこと

・本日参加し、土井医師の話はわかりやすくためになりました。野菜やバランスのとれた食事など、普段の生活の中で取り組めることが多々あると思ったことです

・一人一人が意識をもつことが、一番大事だと感じました

・身近な人が症状によく似ておられるので、え？もしかして脱水？と気づいたこと

・医療だけではなく、行政なども関係すること、寝たきりの方と動ける方を分けて考えること

・発想の転換が大事だなと思いました

・人が集まれば自然と楽しく水分摂取が出来る。サロンと脱水予防もつながるのだと思った

・自分自身がまず水分を持ち歩き、こまめに水分とっていきたいと思った

・どのように水分摂取してもらえるのか、再度考えることが出来た

**Q６.当地域で脱水になる方をなくすためには、何が大切だと思いますか？**

・高齢者が多くあつまる場所の協力（病院、教室など）

・話し合った事を具現化、現実化できるように、一つ一つ積み重ねていくとより脱水症、熱中症が防げるのではないかと思いました

・声掛けが重要。人とのかかわりの中で、脱水の意識を高めていくこと。皆が集まると話をしながら、水分も取れると思う

・地域力アップ

・一人にならないようにする

・楽しく水分を取る

・地域の方を巻き込み、実践していくこと

・まずは自分自身から水分摂取に気を付ける。個人から家族、ご近所、友人、職場、地域へと意識を広めていくことが大切。地域をあげて脱水対策を

・地域のつながりと、情報を伝える仕組みづくりだと思います

・住民主体の取組

・定期的な新見市全体への呼びかけ

・具体的に例えば、緊急通報装置から時間を決めて一日数回「今から水やお茶を○○cc飲みましょう」と流す

・地域の中で、皆で取り組むこと

・身近な人であったり、家族の中で気を付ける事が大切

・自己意識、認識、知識を高める工夫が大切

・近隣の方への声掛け、安否確認

・具体的な啓発（現物支給、危機感を持たせるプレゼン）

・行政の普及啓発

・地域の人達が予防法を実施できる環境づくり

・正しい知識の普及

・啓発などの取組

・在宅の人には訪問する人とか、関わる人達が本人、家族へしつこく必要と呼びかける。楽しいことに絡めて提案する

・楽しく取り組めることと、セットじゃないと続かないと思います。サロンだと続けられそう気がします

・町内、家族内での声掛け

・地域包括ケア

・意識づけが必要。脱水は怖いよ。単純に考えていたらダメ

・地域の関わり合い、サロン、学校も含めて

・湿度調整

・予防飲料水の開発

・啓発（iチャンネル、防災新見）

・脱水は一年中あることを説明する。訪問時脱水について繰り返し話すなど、ケアマネ等、家庭に訪問する機会を持つ人が話をして広めていくことが大切だと思う。その為に、今日のような脱水についての知識を得ることは重要だと思いました

・水分摂取の重要性を説明。夏はクーラーを使わないといけないことを説明

・水分摂取しないと脱水になる。そういう意識が当たり前になる働きかけ

・昔ながらの固定観念、水を飲まない美学を変えていただく

・脱水の危険性、脱水予防の大切さを言葉で直接伝え、広めていくこと。取り組みやすい工夫も必要

・独居老人、認知の人にどうやって今日の情報を届けるか？

・話し合ったことを具現化、現実化できるように１つ１つ積み重ねていくこと、より脱水症、熱中症が防げるのではと思います

**Q７.講義の内容や、会議の企画・運営に対するご意見（グループワークの方法など）があればお書き下さい。**

・こういう機会は初めてで、とても勉強になりました

・ワールドカフェスタイルのグループワークも、楽しいかと思います。テーブルに小菓子があれば和むかと思いました

・グループワーク楽しかったです。ありがとうございました

・講義の内容も日常生活にそったもので分かり易かった。ポストイットを使ったグループワークは話がしやすく、取り組みやすかった

・グループワークでは、各事業所、医師、看護師の方々のとても良い意見がきけて勉強になりました

・楽しく研修出来ることがいいのだと思います

・楽しかったです。ありがとうございました

・今日はグループワークの時間が多めで良かったです。ファシリテーションの学習を別立てで全員、あるいは司会の方々ですれば、もっとグループワークが活発になると思います

・もっと早い時期に脱水の講演があるとよかったです

・決めた事を誰がいつやるのか決めないとダメでしょう

・とても勉強になるのでまた参加していきたい

・初めて参加しました。グループは色々な職種の方がいたのでとても良かったです

・KJ法が意見を言いやすく、取り組みやすいと思います

・今回の会議は良かった。新見市だから出来ること、脱水で死亡者、寝たきり状態を増やさない様に面白いアイデアを活用して欲しい。

※同じ内容のご意見はまとめて掲載させて頂きました。