

# ころばん体操 出前講座 島平上公民館

平成26年6月27日(月) 13:30~15:00

参加者 計28名 (男性9名 女性19名)

## 【講話】

### I・「いつまでも自宅で暮らすために」・・・(在宅医療)

いちき串木野市包括支援センター 保健師久保小百合

日本人の死亡率は・・・人は必ず亡くなる 100%の死亡率です。  
どこで最期を迎えたいか、どんな生活を続けながら最期を迎えたいか  
一人一人がこれを機会に考えてみてください。2025年問題につい  
て・・・踏まえて高齢化社会となっていく。いちき串木野市はすでに65歳  
以上が30%を超えている。国は施設や病院を増やさない方向で進め  
ています。地域で支え合って元気で自宅で過ごしていけることが大事  
です。市が行った地域のアンケートでも自宅で最期まで暮らしてい  
きたい人が41%、考えたことがない人36.3% 病院の人は11%でした。  
やはり自宅で最期まで暮らしたい人が多いです。



### II・「がんばりすぎない介護を応援します」 退院支援について

いちき串木野市医師会 在宅医療推進コーディネーター 南新 敦子

- ・ 訪問の看護師やリハビリのスタッフの支援もサービスで受けられます。ご家族の介護負担がすこしでも軽くできるようにサポートしていく相談も受けています。
- ・ 介護度が高い患者さんでも、家族や本人の意向に沿って入院中からサポートしながら自宅に帰るための準備をしていきます。

### IIIパンフレット:「がんばりすぎない介護を応援します」紹介 マイライフノートの紹介と説明

## 【参加者の声】

\*「テレビで介護の事件などを聞くので、介護を受けることが本当に大丈夫なのか信用できるのか心配だ。自分は一人暮らしで友達が一人で亡くなっていたことがあった。自分も孤独死なのかと思う。が、部落の係りの人が訪問してくれて声をかけてくれてうれしく思っている。」

A:介護について心配もあるが、地域の施設等の見学していただいたり、話をきいて安心できると感じたところに相談してください。

この地区は毎週ころばん体操に皆さんが参加しているのでみんな元気か、姿が見えないと気にかけて訪問してくれたりしているので支え合いができています。

\* 週刊誌に今飲んでる薬はよくないとか書いてあるが薬をずっと飲んでるが、このまま飲み続ける方がいいのか、心配になる。

A:やはり今飲んでる薬は大事な薬だと思われるが、一番は処方してもらっている先生に尋ねることをすすめます。

