

# ころばん体操 出前講座 福菌公民館

平成28年10月13日(木) 13:30～15:30

参加者 計22名 (男性1名 女性21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…? 会場に質問

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、どんな生活を受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。健康年齢は、だいたい10年と言われています。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。が介護が必要になってしまう事もこれから少し考えてどこでどう暮らしたいか元気な時に考えておいてほしいと思っています。

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・介護連携推進事業

コーディネーター南新敦子

退院に向けて入院中から院内スタッフ、在宅関係スタッフが連携を取り在宅生活への準備を支援します。ご家族の介護負担が少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。介護度や高い患者さんや医療が必要な時でも、訪問看護等を利用しながら在宅生活を続けられるようサポートしていきます。家族や、ご本人の想いに沿って在宅での生活を希望され退院された事例を聞いて在宅支援のイメージを知っていただきたいと思えます。



## 参加者の声

- ❖ みんな、いつかは死んでいくもんねえ…ピンピンころりポッキリがいいです。こんな話は、時々みんなですしています
- ❖ ちょっとくらい認知があっても出来れば自分の家で暮らして行きたいです。
- ❖ 「私も、依然20年くらい自宅で姑を見ていました。最後はヤクルトを飲まして子供たちも”おばあちゃん”と声を掛けながら看取りました。昔だったので褥瘡もひどくて、今だったら訪問看護とかで処置もしてもらえたかもしれません。夜中に起きたり大変な介護でしたが、義母が私に介護を望んでいたこともあり、最期に主人の兄たちが感謝してくれて、それが救いとなりました。」
- ❖ 今日の話はかなり遠回しな言い方で在宅への方向を説明しているが、世間的には医療保険も介護保険も危機的状況となっていることを国が示しているのだからもっと地域の人にもしっかりと現状を説明していくべきではないでしょうか…一人一人が危機感を持たないといけません。
- ❖ こんな話をまた定期的にして頂きたいと思えます。
- ❖ 介護については子供が4人いるので話し合っていきたいと思えます。最終的に私が意思を伝えます。

熱心に聴いていただき、活発で率直なご意見を聞かせて頂きました。

本当に皆様の思いを直に感じられた有意義な機会となりました。

また、参考になる貴重なご意見も頂き、これからの課題もご提案いただいたような気がしました。福菌公民館の皆様ありがとうございました。