

ころばん体操 出前講座 田中・中村公民館

平成28年10月7日(金) 9:30~11:00

参加者 計18名 (男性5名 女性13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。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ひます。

参加者の声

- ❖じっくりいつまでも生きていたくないよねえ・ポックリ死ねたらいいってみんな話すことがあります。
- ❖もうこの人は健康年齢を超えた人が多いからね・「元気でこれからも、ここで生活していきたいです。」「ここが一番いいもんね。」
- ❖自宅での介護サービス計画は介護保険ですか、費用が気になる。
- ❖一人暮らしの場合不安がある。
- ❖介護の事、パンフレットを参考にします。

地元ですと近所付き合いをされてきて、顔なじみのみなさんが支え合っている様子が伝わってくる印象でした。これからも健康寿命を延ばして頂きたいです