

# ころばん体操 出前講座 栄町公民館

平成28年9月2日(金) 13:30~15:00

参加者 計19名(男性3名 女性16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みていただきたいと思っています。

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自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います。

## 参加者の声

「もうコロッと逝ったらいい！・・・明日でもいいです。」(笑い)

介護保健もたくさん払ったけど・・・何も使っていない。払い過ぎだ！  
もし夫がそうなったら出来るだけ自宅で介護したいな、やっぱり家が一番ですよね。大変だけど・・・

マイライフノートは欲しかった、ありがとう。

色々具体的に知れた、参考になった。今はあまり考えていないがそのうちに相談したい。介護の費用も具体的に知りたい。

講話の後でかなり積極的に費用の事など質問をしていただきました。  
まだまだ健康でマイライフノートもそのうちと言いなながら終わるかもなど・・・  
和やかな雰囲気でお話はずみでした。