

# ころばん体操 出前講座 鎚南公民館

平成28年9月6日(火) 13:00~15:00

参加者 計7名 (女性7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

- ・だれに介護されたいですか？の問いに・・・
- ・素早く「はい！私は決めてます。」と反応よく手が上がりました。  
「家で暮らして行きたいとおもっています！」
- ・98歳女性:今でも朝5時におきて迷惑かけないように自分で掃除や洗濯や裁縫などしています。できなくなったら嫁に頼ろうと思います。
- ・今、娘も長男も帰ってきてくれて、台風の戸締りとかしてくれているから心配がないです。

こじんまりとした集落で、ずっと住み続ける中で家族構成や状況など地域の人同士が分かっている助け合いや、声掛けが自然にできる良い関係性が築かれてんだなあという印象でした。