

# ころばん体操 出前講座 金山公民館

平成28年8月4日(木) 13:30~15:00

参加者 計20名 (男性4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..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。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くいます。



### 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

- ・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。

### 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

- ・マイライフノートを早々に子供たちと相談して記入したいと思います。
- ・まだ、実感としては身近に感じていないところがあるがこれから考えないといけない事だと思う。わかりやすくてよかった。
- ・またなにかあったら、相談します。

地域で高齢の方を支えていらっしゃる光景が印象的でした