

ころばん体操 出前講座 浦和公民館

平成28年10月5日(水) 9:30~11:00

参加者 計17名 (男性3名 女性14名)

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」 マイライフノートについて

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

介護が必要になったり、在宅医療や介護の心配な時に少しでも介護の負担を軽くしたり、心配ごとの相談を聞いてサポートしていきたいと考えています。

マイライフノートは、もしもの時のために、ご本人の思いや介護や治療についての希望などを書き留めておくノートです。お元気な時にご家族と一緒に考えておかれることも大事かもしれません。

参加者の声

- ・自分が最期をどうしたいか、考えたことがあります。
- ・やっぱり・在宅で生活していくには色々大変なことが多い気がする。
- ・この先自分たちもどうなるかわからないよね…
- ・介護のことやらわからない事が多いから
今日はためになる話が聞けました。

公民館長さんが合間に川柳を読まれ、みなさんの笑いや拍手があったり和やかな雰囲気体操をされていました。在宅医療の話も興味深き聞いていただきました。