

ころばん体操 出前講座 潟小路公民館

平成28年11月14日(月) 13:30~15:30

参加者 計24名 (男性6名 女性18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

- ・どんなふうになりたか・・・話すことはあります。
- ・認知症は心配です。気になっています。・・・(ほとんどの方がうなずいていました。)
- ・今日の介護した人の家庭状況は分からないが、非常にうまくいった事例だと思う、この地域では子供達も離れていることも多くて介護をしてくれる家族もいないわざわざ帰ってきて介護をするなんて金銭的に余裕がないと難しいし家族の覚悟もないとできないと思う。それより、今やっているころばん体操の回数を増やすとか、何か地域が集まれる機会を増やすとか、地域の人が元気で支え合う取組を考えて行った方がいいと思う。
- ・今日のマイライフノートはいい内容になっていると思う。みんな書いて活用していったらいいと思う。

とても参考になるご意見をいただいたり、マイライフノートの活用について最後にお話ししていただいたり、ご参加のみなさんが地域の事を熱心に考えて取り組んで、いらっしゃる様子が伝わってきました。