

ころばん体操 出前講座 市口公民館

平成28年11月16日(水) 13:30~15:00

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・介護連携推進事業 コーディネーター 南新敦子

介護が必要になったり、在宅医療や介護の負担を軽くしたり、心配ごとの相談を聞いて在宅生活が安心して送れるようサポートしていきたいと医療も介護も連携して取り組んでいます。

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】

「包括システムってテレビでも聞くよねえ」
「死亡率って? 最後はみんな死んでいくよ」・笑
「元気なうちはそんな事あまり考えないなあ」
・自分も母を介護してきた一人では無理だったので、自分はどうかかなぁと思っています。
・介護についてもっと聞きたかった。
訪問介護、看護の手続きや介護申請の仕方等

講話の後、質問もあり熱心に聴いていただきました。

「マイライフノートを主人にも書かせます。」と
もう一冊お渡しの方もありました。