

ころばん体操 出前講座 浜ヶ城公民館

平成28年12月2日(金) 9:30～11:30

参加者 計20名 (男性1名 女性19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

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】

- ・みんな必ずいつかは死ぬから、100%だよね…笑
- ・ここには健康寿命を超えてる人の方が多いよね。
- ・認知症は怖いよねえ…とみなさんが見合わせて「そうよね」との声が聴かれました。
- ・「寝たきりになったらやっぱり病院が安心して思うよね。」…うん
- ・施設につての話も聞きたかった。

一つ一つの話に「うんうん」とうなずいたり隣の方と話し合ったりと熱心に聴いて下さる雰囲気伝わって、とても有意義な機会をいただきました。

