

# ころばん体操 出前講座 照島下公民館

平成28年11月16日(水) 9:30~11:30

## 【講話】

参加者 計24名 (男性4名 女性23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

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

じっくり、ポックリどっちがいいですか…に会場で笑いが起きました。会場ではポックリの方のうなずきが多くありました。

やっぱり自宅で最期を迎えたいよねえ…(会場から、半数位のうなずきがありました。)

・「常に思っていたことです。在宅を希望していますが…いろんな所でこんな話をしてほしいです。元気であることを心がけます」

・妹の主人が肺がんの末期で約8ヶ月訪問看護を受け、お世話になりました。とてもいい経験となりました。

・少しの年金生活です。やがて施設のお世話になると思います。費用の安い入所施設を知りたいです。

「今は元気でいいけどそのうちやってくることだもんね」と熱心に聴いていただきました。地域の高齢化の現状にもうなずかれたり…

「今日はためになる話を聞けました。」という声も聞かれました。