

ころばん体操 出前講座 曙町公民館

平成28年11月15日(火) 13:30~15:00

参加者 計12名(男性1名 女性11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」 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

- ・「どこで亡くなりたいか」なんて、まだ考えたり話し合ったりは
しなないです。「健康寿命をのばしたいねえ」
- ・自宅がいいけど、実際は難しいと思います。
- ・認知症はやっぱりこれから心配です。なりたくはないけど…
- ・お世話になることがあったら相談をおねがいします。

こじんまりとした中でも、顔なじみで地域の繋がりが以前から自然にできているんだなあという印象でした。講話の一つ一つにうなずいて熱心に聞いていただきました。