

## ころばん体操出前講座活動報告(平成29年3月1～9日)

### 【講話】

- 1.「いつまでも自宅で暮らすために」 地域包括支援センター保健師 久保小百合
- 2.「がんばりすぎない介護を応援します」～退院支援について～  
在宅医療・介護連携推進事業コーディネーター 南新敦子

### 参加者の声

#### 平成29年3月1日(水) 新生町公民館(参加者11名)

- ・「いつまでもこの新生町で暮らして行きたいと思っています。」
- ・「健康寿命ってあまり知らなかった・・・」
- ・「健康寿命を伸ばすためにこのころばん体操をここでずっとしていけばいいんだよね。」
- ・「今日の話は大事なことだったけど、そうは言ってもやっぱり気持ちは重くなる・・・」
- ・「娘に介護を頼めるかは何とも言えんよなあ。」

(講話の途中でも様々なご意見が出ました。笑いがあったり、しみりと頷いていらっしやったり、それぞれ熱心に聞いていただけました。マイライフノートを周囲の人にもとご希望がかなりありました。)

#### 平成29年3月7日(火) 中尾町公民館(参加者16名)

- ・「いつまでも自分の家で暮らして行きたいと思っています。」
- ・「健康寿命は知っています。もうとっくに超えていますよ～これからも諦めずにどんどん健康寿命を伸ばして行けばいいのよね～」
- ・「マイライフノートは良いよね～ちょうど買いたいと思っていました。」
- ・「かかりつけ医との相談がしやすい体制になってほしいと思います。」

(元気で若々しい方が多い印象の地域でした。マイライフノートを興味深く見て下さり沢山持ち帰って下さいました。元気で長生きが良いとの声が多く上がりました。)

#### 平成29年3月9日(木) 冠岳合同公民館(参加者25名)

- ・「自宅で暮らして行けたらと思っています。」
- ・「まだ死ぬ時のことは考えていないなあ・・・」
- ・「ここに出来る元気な高齢者は良いですが、出て来れない人たちが心配です。年寄りの多い地域ですから皆で声を掛けあったり、助け合ったりして過ごしています。」

(逆に娘さんの介護をしていた方からの経験談で、涙が耳に入って中耳炎を起こしその娘さんが聴力障害になってしまったとの話をされ、自宅で介護をしていると思えない事態が起きたりすることも伝えて欲しいと切実なお話もあって考えさせられました。)

