

## ころばん体操 出前講座 橋ノ口公民館

平成30年2月26日(木) 13:30～15:30  
参加者 計 13名 (男性2名 女性11名)

### I・いつまでも自宅で暮らすために…(在宅医療について)

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、たいてい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すことが大事です。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。いちき串木  
野市は、地域で、元気に過ごしてもらって、治療が必要なのは病院  
元気になったらまた自宅で安心して暮らせる地域づくりの取組を医  
師会や地域の多職種の方で進めています。



### 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 南新效子

今、地域の病院や介護関係機関が連携して患者さんの退院支  
援に取り組んでいます。患者さんや、ご家族の要望を出せるた  
び優先した支援ができるような体制を整えられるよう考えて行  
きます。そのためにはご本人、ご家族がしっかりとした希望を  
伝えて、K事が大切です。もしもの時のためにマイライフノート  
に、自分の意思や考えを書いておくことも大切なことです。(ご  
家族への安心にもつながります)



### 【参加者の声】

できるだけ、元気に自分の家で暮らして行きたいと思っています。  
怪我や病気でも、やっぱり自分の家に帰ってきたいです。  
ポックリ(コロナ)と聞いたら、いいです。  
「一人だから、これから先の事を考えて行かぬ」と思いますよね。こんなノートに書いて置かぬい  
ないですね。」  
私は、かかりつけの先生に、介護のお話を聞きに行きなさいと言われました。…  
「今はころばん体操に行っているから」と言ったら、まだ介護は安心だねと先生に言われましたよ。  
主人が現在要介護1で、デイケアなど色々利用して助かっています。

参加者の中には90歳代の方もありましたが、全体としてお  
元気で皆さん楽しく会話をされている印象でした。在宅で  
の介護など自分に置き換えてどうか…?など真刺にお話  
を聞いていただきました。