

## ころばん体操出前講座活動報告(平成29年12月12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12月1日(金)河内公民館 9:30～11:00(参加者14名)

「はい 河内公民館はみんなポッキリ逝きたい人ばかりです。」・・(笑い)  
やっぱり周りに迷惑かけたくないもんねえ・・・ジツリは迷惑かけそうだ・・・  
認知症になったら本当に心配ですよ・・・  
自宅に手すりとかつける費用は全部自己負担になるのか・・教えてほしい。  
自分の家で思うように生きて行けたらそれに越したことはないです・・  
ここは、健康寿命もとつとに過ぎていく人も多い地域です。

(皆さんが自然に声を掛け合われる様子は、ずっとこの地域に住まわれている中で、しっかりとした繋がりができている印象でした。これからもここで元気に生活していきたいと強く話されていました。)

平成29年12月11日(月)恵比須公民館 13:30～14:30(参加者25名)

### 【講話】

「いつまでも自宅で暮らすために」 訪問看護ステーションさくら 所長 畑中勇二

- ・最近急に足腰が弱ってきて、転びやすくなった母をどのように介護していけるか不安に思っています。母自身も不安に思っているようです。
  - ・母が年をとっていき姿をみて、とても不安。介護をどうやってしていけばいいか心配でしたが、今日の話を聞いていろいろわかったので、こういう機会があるとうれしい。
  - ・誰が介護をした方が良いのか悩んでいる。嫁なのか娘が良いのか不安です。
- などと、不安の声も聞かれましたが、“24時間365日いつでも駆けつけてもらえるなら安心だ”と、訪問看護にご興味をもたれたようでした。
- 実際に訪問看護を利用して自宅でご家族を看取った方が、「病院や施設では、合わない人がいたり気がつかったりしますが、訪問看護のスタッフの皆さんはいいかたばかりで、最期まで親身になって下さって、利用して本当によかったです。皆さんにもぜひおすすめですよ」とお言葉を頂きました。

(一つ一つの話にうなずいたり、共感されたり、笑いがあったりと、表情豊かな恵比須町の皆さんでした。)



河内公民館



恵比須公民館