

ころばん体操 出前講座 門前公民館

平成29年7月25日(火) 13:30~15:00

参加者 計 8 名 (男性2名 女性6名)

【講話】

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

地域包括ケアシステムって知っていますか。・・・病気になって治療が必要な時には入院して治ったら、また自宅で安心して、できるだけ元気に過ごすために医療や介護、地域で支える体制が地域包括ケアシステムです。そのために、いちき串木野市も在宅医療の体制を充実させて行こうと取り組んでいます。

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。健康寿命は、だいたい10年と言われますが、地域で支え合って元気で自宅で過ごして出来るだけ延ばすことも出来ます。高齢になって介護が必要になってしまう事もあります。どこでどう暮らしたいか、誰に介護してほしいかなどを、元気な時に考えておいて頂きたいと思っています。

認知症についての相談も行っています。気になったり、ちょっと普段の物忘れと違うかな？とか心配になったら早めに地域包括支援センターに相談してください。

II・「がんばりすぎない介護を応援します」

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

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、ご家族の要望を出来るだけ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希望を伝えていく事が大切です。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事なことです。(ご家族への安心にもつながります)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。ご家族の介護負担や心配事がすこしでも軽減できるように、相談窓口も設置しています。介護度の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頂いて、在宅医療や介護支援のイメージを知っていただきたいと思っています。



参加者の声

- ・皆さん一致で、「ピンピンころりの最期」がいいです。との解答でした。
- ・「認知症になっても」ころばん体操」を続けて行けばいいですね・・・元気な時の事は忘れないって言いますからねえ」続ける事が大事よね・・・
- ・おじいちゃんが97歳まで元気に家で過ごして、本当にポックリという感じで亡くなりました。そんな風に生ければいいですね・・・
- ・今日の話は、夫の時に経験して復習の気持ちで聞きました。次は自分だと思いますが、どうなるかなあと思います。

暑い中、ころばん体操の後、話を聞いて頂きました。お疲れにも関わらず、熱心に聴いていただきました。七夕祭りも、高齢化で若い踊り手がいなくて近隣の高校生を指導して踊っていますと話されていました。伝統祭りを受け継ぐ地域の繋がりもあり、それぞれの状況を受け止め、自然的に支え合いが生まれているような集落の印象でした。