

# ころばん体操出前講座活動報告(平成31年2月19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

平成31年1月8日(火) 萩元公民館 9:30～11:30 (参加者13名)

### 参加者の声

- これから自分がどういう生活をして行きたいか・・・「いつも考えていますよ。」・・・(笑い)
- ポックリ、ジックリの中間がいいよね・・・少しだけ寝込んで家族に別れができてから亡くなって行きたい
- 認知症はほんとに心配しています。今も物忘れがあって色んなものを探す時間が多いです。
- 介護をしてくれる家族が居ればいいけど、一人暮らしでは、誰も見てくれないから在宅医療は難しいですね。
- 安心して自宅で過ごせたらそれが一番！！

1月最初の訪問となりました。体操の後でしたが、熱心に聴いて頂きました。本当に不安なく生活する準備が整って退院出来るよう、入院中に支援してくれる体制があれば安心して退院できますよね。とのご意見や、「介護サービスや訪問看護とか利用して一人暮らしでも大丈夫か?」のご質問等あり、これから自分たちの身に大事な話だったとのご感想も頂きました。



平成31年2月7日(木) 浜東公民館 9:30～11:30 (参加者17名)

### 参加者の声

- 安楽死について。
- 一人の生活で、家族がいない時の生活はどうなるのか、もう少し話してもらいたかった。
- 今、義母を施設に預けています。家でみた方がよかったのか、悩んだ時期がありました。
- どの位生活ができるか分かりませんので、色々お話を聞かせて下さい。
- ころばん体操以外(例えば公民館総会等)別の機会に、本日の参加者以外にも受講を試みたいと思います
- 親族が県外にいて退院するとの事で、社協から電話が入り、まさしくこの様な話をされ、時系列で理解できました。よかったです。

楽しく体操をした後、熱心に聴いて頂きました。数年前に自宅で介護された方が、「その当時は訪問看護はありませんでしたが、ケアマネージャーさんがよく連携を取ってくれてとても心強かった。」と話して頂きました。「これから自分たちの身に關わる事だからとても参考になった。」とのご意見もあり講話後、しばらく色々なお話を伺う事が出来、とても有意義な機会を与えて頂きました。



平成31年2月15日(金) 浜中公民館 9:30～11:30 (参加者14名)

### 参加者の声

- 今は夫婦で生活しているが一人になった時、長女は離れていてすぐには来れないので、まだ先の事だと思っているが、どうなるのか不安です。
- 母が現在入院中である、在宅医療について考えている。
- 色々介護のサービスにかかる費用について聞いたかった。
- ケアマネージャーさんがどんなことをしてくれるのかも詳しく教えてほしいです。
- 介護の申請とか誰に相談して、どこに書類など出しているのか、よく分からないです。
- 今日のような話を、いちき串木野市の多くの人に聴いてもらう機会があればいいですね。



認知症が心配だったり、健康寿命についてなど興味深く耳を傾け、肯きながら聞いて頂きました。家族の介護やこれからの自分たちのこと等まだまだ実感はないが、大事なことだ、とのご意見もあつたり、マイライフノートを他の方にも伝えてあげたい、と数冊お持ち帰りしていただきました。