

# ころばん体操 出前講座 下手中公民館

令和元年 8月6日(火) 13:30~15:00

参加者 6 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 久保 小百合

地域包括ケアシステムとは、出来るだけ住み慣れた自分の家で暮らして行けるように、医療や介護、福祉、地域で連携して支える仕組み、体制になります。今、いちき串木野市もこの体制を整えるために地域の関係する職種や行政が協力して取り組んでいます。人は必ず亡くなる100%の死亡率です。どこで最期を迎えるか、どんな生活を続けながら最期を迎えるか一人一人がこれを機会に考えてみてください。平均寿命と健康寿命間の年数は、だいたい10年と言われています。介護が必要になってしまう事もありますが、地域で支え合って元気で自宅で過ごしていくことが大事です。どこでどう暮らしたいか、誰に介護してほしいなどを、元気な時に考えておいて頂きたいと思っています。在宅での看取りなど本人やご家族の強い意思や思いが大事になってきます。

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

このいちき串木野市の医療機関や介護の関係する機関が協力して、入院した患者さんが安心して自宅生活に戻るための準備をして退院ができるような取組を進めています。ご家族の介護負担がすこしでも軽くできるようにサポートしていく相談も受けています。介護度が高い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方の実例を聞いて在宅支援のイメージを知っていただきたいと思います。これからはご本人や家族の想いに沿った支援ができるよう医療も介護も連携を取って進めています。ご本人が自分の想いを伝える為のメッセージを残しておく手段としてマイライフノートをお勧めしています。



## 参加者の声

- ◆「暮らせる限りは自分の家で過ごして行きたいですよね。」
- ◆「地域包括ケアってテレビで最近よく聞く言葉だよね、内容はあまり分からないけど…」
- ◆「一人暮らしだから、認知症にならどうしようか…とこれからの事を色々考えたりします。」
- ◆「ポツクリで亡くなるのは家族としては寂しい、少しお別れの時間があったらいいなあ…と思います。」
- ◆「介護していくのも家族の覚悟がいるよね。もしもの時の覚悟ができたみたいです。」
- ◆「知り合いにも、いちき串木野市の病院から鹿児島市内の病院で検査治療して退院してきた人がいましたが帰ってきた時にかかっていた病院(いちき串木野市内)が在宅医療や介護サービスの事とか連絡してくれて本当に助かった。と言っていました。一人で抱え込まないで色々相談した方がいいですね。」

在宅医療について聞いて頂きましたが、本日は、ご家族や知人が入院して在宅に帰る時に色々介護サービスの準備など支援を受けた話など色々聞かせて頂いたり、近所で心配な方がいらっしゃる話など、反対に貴重な情報を頂く機会となりました。地域で見守るネットワークの力が強い事を実感させていただき、私たちの励みになりました。