

# ころばん体操出前講座活動報告(令和元年10月15日)

## 【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

### 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

令和元年10月9日(水)出前講座 平向公民館 9:30~11:00(参加者15名)

## 【参加者の声】

- 「やっぱり、いつまでも自分の家で暮らして行きたいです。  
出来るだけ長く元気でいたいと思います。」
- 「誰でもが、いつまでも元気でいたいと思うものですね」
- 「そして、ピンピンころりで亡くなれば一番いいですけどね」(笑)
- 認知症は、自分になった時に気付かないかもしれないし、とても心配です。
- 「ポックリがいいか、ジックリがいいか、なかなか決められないですねえ…考えますねえ」
- 「今日の話は、ちょうど知り合いのご家族に胃瘻を入れた状態になられた方がいて、これから事を心配していましたが、病院の事とか色々わかって少し安心しました」
- 一度聞いても、「わかったようで分からない」が本音です。時々お話を聴きたいと思います



本日の参加年齢は、60~70歳代と80~90歳代が半々という状況でしたが、年齢に関係なくお元気で高齢に見えない方が多い印象でした。健康寿命年齢や、家族、本人の想い、覚悟が大事などの話では熱心に肯き聞いて頂きました。なかなか普段聞けない話を聴けて良かったとの感想も頂きました。

令和元年10月11日(金)出前講座 寺迫公民館 9:30~11:00(参加者10名)

## 【参加者の声】

- いつまでもこの寺迫で暮らして行きたいです。..皆さんが一斉に答えられました。
- 元気でポックリ行きたいです。の発言に「そいが、良か・」皆さんの手が元気よく挙がりました。
- 認知症はやっぱり心配です。「昨日のことも、忘れることがあるよね、どうなるか心配です」
- 今日の話で、介護のサービスや訪問看護を使った時の費用がどのくらいかかるのか気になります。県外の知り合いがそんなサービスを利用して15万円位かかると言っていたので、費用が心配です。
- 一人暮らしなので、これからの事は心配しています。
- 色々相談して行きたいと思いました。



介護サービスや訪問看護について興味深く聴いていただきました。今は、まだなかなか介護についてイメージがわからないが、認知症や、今後について心配なことはあるとのご意見もあり、これから相談をしていきたいとの声がありました。