

ころばん体操出前講座活動報告(令和3年3月31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3年1月13日(水)出前講座 串木野中学校 13:30~16:00(参加者14名)

【参加者の声】

- ・夫婦二人共フルタイムで働いているので家庭で親の介護をしている実際(サービスや介護の困り事、想い)など聞いてみたいです。
- ・困ったときの相談窓口が沢山あることを知れてよかったです。マイライフノートは自分と向き合う時間になりそうです。
- ・両親とも離れて暮らしています、今はまだ元気なのでまだ少し先の話かな、と思いながら、でもまさかの事がすぐ起こるかもしれません。その時に知識があれば選択肢を増やしてあげられるかもしれないので知って大切な事だと思いました。
- ・デイサービスのなどの開始は何がきっかけでしょうか?同居の両親が高齢なので今まさに**学び時**です。
- ・マイライフノートの渡し方・さりげなくもっていきたい

本日、串木野中学校で若い世代の皆様にお話を聴いて頂きました。
子育て真っ最中で介護にはまだ遠い年代の方々でしたが熱心に聴いて頂きました。ご両親の今後の事を思われたり、「マイライフノートや人生会議などさり気ない形で家族と話をしたい」との感想もありました。介護ことや地域で相談できる窓口があることを知る機会になってよかった。参考になった等具体的な感想を多くいただきました。
今後このような若い世代の方々に聴いて頂ける機会が増えていけたらと思います。



令和3年2月24日(水)出前講座 深田下公民館 9:30~11:00(参加者9名)

【参加者の声】

「いつまでも、この深田の山の中で暮らして行きたいと思っています。」
「ここが、一番落ち着く場所です。」「元気だったらここは、本当にいい所ですよ」
「死亡率なんて考えたことはないですけど、人はみんな同じようになくなりますもんね。」
「じっくりなくなるのは嫌です..周りに迷惑かけたくないです。1週間くらいでみんなにお別れをして亡くなっていくといいですよ..」
認知症は心配です。今朝もテレビで認知症の薬の事を言っていました、気になります。
一人暮らしなので、在宅医療を受ける費用の事が気になりました。

体操を和気あいあいとされた後でしたが、熱心に耳を傾けていただき、一つ一つの話に色々な想いのご意見を出していただきました。皆さん言いたいことを云いながらもお互いを認め合っの会話となり、日々の中で培われた繋がりの深さが自然ににじみ出ている雰囲気を感じました。介護サービスの利用について相談場所や、通所を嫌がっている方についての対応などこれから相談できることが分かってよかった。とのご意見もありました。

令和3年3月3日(水)出前講座 外戸公民館 9:30~11:00(参加者11名)

【参加者の声】

「いつまでも、ここで暮らして行きたいです..ここしかないからね..」
「認知症は、気になりますよね..」
「まだまだ先かと思っているけど、やっぱり大事なこともね..」
「ぼっくり死んでいけたらいいけど..なかなか難しいよね」



60歳、70歳台比較的若い印象の集まりに訪問させていただきました。まだまだお元気で趣味など活かして過ごされているといった感じをうけ、自身の在宅医療、介護についてはまだ先で実感は湧かないなあといった雰囲気がありました。が、「まだ先だとは思うけどと話しながら、興味深く聴いて頂きました。健康寿命を延ばすことについては、熱心にうなずいて聴かれていたのがとても印象的でした。