

在宅医療・介護を考える北空知地域住民フォーラム in 秩父別町の開催報告

～ いずれはみんなに訪れる人生の最期 どう迎えたいですか？ どう送りたいですか？ ～

- ・ 日 時 令和4年11月8日（火）14：00～15：05
- ・ 場 所 秩父別町 秩父別町老人福祉センター
- ・ 参加者 79名（秩父別町60名、支援関係者19名）
- ・ 目 的 北空知地域の住民の方に在宅医療と介護を考えてもらう地域啓発の場とする

開会挨拶する秩父別町中野住民課長



司会進行は秩父別町地域包括支援センター長太田主幹



- ・ 事前申込者は60名で、今回は感染対策として現地参加は町民限定、委員は担当小部会委員（情報共有・地域啓発小部会）のみとし、当日の参加者は79名となりました。
- ・ 今年も早くから来場された方に、「ライスパワー体操」のビデオを放映し、介護予防体操を紹介しました。ビデオを見ながら一緒に身体を動かしてくれた方もいらっしゃいました。
- ・ 司会進行は、開催地「秩父別町」の地域包括支援センター長の太田主幹です。
- ・ 最初に、秩父別町の中野住民課長から歓迎の開会挨拶をいただきました。



北空知の取組を紹介する村田事務局長

- ・ 北空知地域の在宅医療・介護の取組では、北空知地域医療介護連携支援センターの村田事務局長からお話をいただきました。
- ・ 村田事務局長からは協議会で作成したパンフレットを配布し、「自宅で安心して暮らすために～チーム北空知の取組」と題し、住み慣れた自宅で暮らしていくためにどんな仕組みがあるのか、北空知の医療と介護についての概要の説明がありました。
- ・ 現状はそれなりのサービスがあるが、全ては確保されていないこと、また、施設や人材は豊かではないが、皆の知恵と力を集めて連携し不足分をカバーするための取り組みを広げていること、
- ・ 地域の住民で支え合うことや、自分でできることは自分でケアし病気に備えていくこと、それでも何かしらの病気や体調の変化に心配になったら地域の包括支援センターなどに早めに相談することの説明がありました。
- ・ また、緊急時に備えて連絡先や薬・病気の有無をメモしておくことや、避難訓練のように練習しておくことをパンフレット「住み慣れたまちで安心して暮らすために」を使って説明されました。



今回も開会前に介護予防体操「ライスパワー体操」を紹介



講演する終活ジャパンの池田代表



会場の参加者は熱心に池田代表の講話に耳を傾けていました

・講演では、一般社団法人終活ジャパン池田智裕代表から、「これからの自分の生き方を考える～あなたにとっての終活を考えてみませんか?～」と題して、数多くの現場から得た経験や終活の必要性、本人の想いや家族へ伝えたい・残したい事をどうやって整理していくかの講話をいただきました。

・普段は現場で活動しており、テレビやラジオに取り上げられた2012年当時は電話が100件/日くらい来たこともあり、メディアの力と終活への関心が高かったことがわかったとのこと。
当時は終活という言葉がまだ一般的ではなく、様々な現場を見て得た経験を様々な場所で広めていく活動を行って来られました。

・終活とは、元気なうちにできることをしていく、事前に決められることは準備しておくことで家族に迷惑をかけないことになる。
これだけやっておけばいいという範囲は決まっていけないので、今やることと将来的にやることは分けて整理していくこと。

・エンディングノートは書き溜めて行って一杯になったら遺言書にするなどしていくとよい。財産が少ないから書かなくてもいいのではなく、お金のことだけではなくしっかりと自分の気持ちを残すことが大事。

・整理のポイントは、
「今年使わなかったものは来年も使わないので捨てる」、「置き場所や置き方を決めて部屋を広く使う」、「買う量を決め箱などで管理することで必要以上に買うことを防ぐ」。

いつケガや病気になるか分からないので生前遺品整理は大事。体が動くうちに明日からでも初めて欲しいとお話がありました。

参加者の質問に丁寧に回答する池田代表



○参加者アンケートから

- ・終活をしようと思いがなかなかできない。元気なうちにやらなければならないことをこの研修で学びました。
- ・物は増えても体がついていけない状況。少しずつでもやっていかなければ。
- ・少しずつ自分の事を考える事が多くなってきているのが気が付きました。
- ・今後の準備や支援について知ることができ、良い機会となりました。
- ・うなずきながら聞いている人が多くいて、興味深い話だったと思います
- ・自分だけで悩むことなく種々相談することが一番だと思いました
- ・出来るだけ早く終活したいと思いました

来年は、沼田町で開催します。ぜひ参加ください。