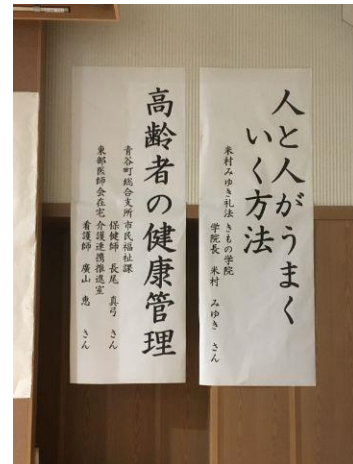


在宅医療・介護連携推進事業：住民啓発（事例）

青谷町高齢者教室（鳥取市教育委員会事務局青谷分室）

テーマ： 高齢者の健康管理
日 時： 平成30年9月11日（火）
13:30～15:40（うち30分）
場 所： 青谷町総合支所多目的ホール
参加者： 61名



【内容】 パンフレット「さいごまで自分らしく豊かな人生のためのわたしたちの心づもり」、終活支援ノート「わたしの心づもり」を使つてのACP啓発。

（概要）

高齢者の健康管理というテーマで、青谷町総合支所の長尾保健師と推進室廣山看護師がお話しました。行政の保健師さんの健康・保健のお話しとのタイアップという新しい形での啓発です。

長尾保健師からは、健康寿命、百寿者（センテナリアン）のお話し、そして長寿のために、外出したり運動したり地域のつながりを大事にすることなどが良い、しゃんしゃん体操もお勧めというお話がありました。（下左写真）



引き続き廣山看護師より、健康であるのを目指すのと同じように、自分の今後の事を考えましよう、話し合おうということ資料とACP（アドバンス・ケア・プランニング）パンフレット、終活支援ノート「わたしの心づもり」を用いてお話しました。（上右写真）

【講師感想】

さすが「教室」に集まれた皆さん「生徒さん」、熱心にお話を聴いていただきました。大きなうなずきだけでなく、終活支援ノートに対し「これはいいわ、これなら書ける」と声を上げてくださった方もおられました。ほとんどの参加者が、「自分なら」という気持ちで話を聴いておられ、多くの方が青谷で生活していきたいという思いが伝わってくる会場で、楽しくお話させていただきました。ありがとうございました。

(講師：東部医師会在宅医療介護連携推進室・廣山恵)