

在宅医療・介護連携推進事業：住民啓発（事例）

鳥取いなば農協退職者の会

テーマ： 健康について

日時： 平成30年9月14日（金）10：00～11：00（うち30分）

場所： レーク大樹（鳥取市金沢）

参加者： 10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）

退職者の会会員の健康意識向上を目的とした健康講座を、鳥取市中央保健センターの山口保健師と推進室橋本が担当しました。行政の保健師さんの健康・保健講座とのタイアップ啓発です。

山口保健師からは、心身ともに元気なことが大切、また「しゃんしゃん体操」を続けると約5.2歳若返るといふお話しの後、実際に参加者と一緒「しゃんしゃん体操」で一汗かきました。（下左写真）



引き続き推進室橋本より「これからの人生に大切な“もう一つのこと”」として、健康のための運動・食事・口腔ケア・睡眠などと同じようにACPが大切であること、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」を用いてお話ししました。（上右写真）

【講師感想】

今後（最期）を考えることで、これからの生き方を再確認しましょう、まだまだチャレンジ（挑戦）したいことはありませんかとACP啓発にあわせてお話しもさせていただきました。ご参加の皆さん熱心にお話を聴いていただき、大きなうなずきだけでなく、終活支援ノートに対し「これはいい物もらった」といふお言葉もいただきました。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・橋本渉）