

在宅医療・介護連携推進事業：住民啓発（事例）

賀露地区健康講演会（賀露地区健康づくり推進委員会）

テーマ：認知症一歩手前のフレイル

～年齢にともなう筋力や心身の活力の低下について考えよう～

日時： 2018年7月14日（10:00～11:30）

場所： 賀露地区公民館

参加者： 72名

【内容】

◎講師：鳥取市立病院 総合診療科 懸樋英一 医師



（概要）

「フレイル」「認知症」「健康長寿」「ACP（アドバンスケアプランニング）」などについて知り、フレイル・認知症の予防に取り組むため～生き甲斐を持つこと～そして～これからの心づもり～について話し合っておくことが大切ということ学びました。



「生き甲斐について」「これからの事を話すことについて」それぞれグループワークを行いました。

(参加者の発言から)

- ・公民館活動があることで、仲間が出来て誘い合って色々行えることが生き甲斐となっている。
- ・生き甲斐とは「好きなことをすること」だと思う。夫婦でも異なる。
- ・生き甲斐に少しでもお金が加わるとまた一段と楽しい。
- ・今後について話したことがなかったが子供たちのためにも話し合いたい
- ・夫が3年前に亡くなった。話し合っておけば良かった
- ・親は時々口にはしているが、きちっと話したことがない

【事務局の感想】

「よっこいしょ」の語源から始まり、何を大切に、どんなことに気を付けながら、どう生きて行くのかフレイルや認知症の専門的なこともわかりやすく話していただきました。そして逝き方(生き方)を考えることが重要で、ACPのパンフレットを使いながら考え方、話し合い方について説明していただきました。住民の皆様は普段あまり話し合ったことのない内容でのグループワークで活発かつ深い話し合いが行われていたようでした。

鳥取県東部医師会在宅医療介護連携推進室 廣山 恵