

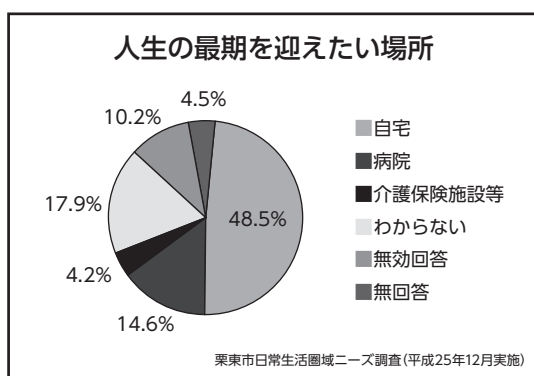
住みなれた地域で安心して暮らしていくために

〈超高齢化・人口が減少していく社会に…〉

- 全国的に、急速に高齢化が進み、人口は減少していきます。
 - 2025年には団塊の世代が75歳以上に。
 - 2040年まで増加率が高いのは85歳以上の人口です。
 - 今後急増する85歳以上の人は医療や介護サービスに対するニーズが高くなります。
- 国は在宅看取りの方針



〈在宅療養・看取りの理想と現状〉



1950年頃は約80%の人が自宅で亡くなっていましたが、現在は約80%の人が病院で最期を迎えておられるという現状です。

今後は病院のベッド数は増加せず在院日数の短縮化が進むため、医療処置・ケアの必要な方が必然的に在宅に帰ってこられることになります。

栗東市の日常生活圏域調査では、48%の人が自宅で最期を迎えたいと希望されていました。しかし、実際に在宅で療養されるには「家族に迷惑をかけたくない。」「急変したときはどうしたらいいか?」などの不安は大きいようです。「住みなれたところで、大切な人に囲まれて、安心して療養したい。」

「人生の最期の場所は自宅」という希望をかなえるために、ご本人やご家族とともに行政や関係機関(多職種)が連携をしてよりよい在宅療養を進めるために取り組んでいます。

〈大切な人や自分の最期を考え今の自分の「生き方」を見つめてみましょう!〉

私たちは、家族や友人、大切な人たちと「死」や「人生の最期の過ごし方」について語ることは「縁起でもないこと」「ふれてはいけないこと」として避けてきたのではないのでしょうか?しかし、「死」について考えることは、「自分らしい人生の最期のあり方」「自分らしい生き方」を考えることにつながります。

「病気」や「死」は、年齢を問わず、突然訪れます。今から、「自分はどうしたいか」「大切な人をどのように看取ってあげたいか」を考え、周囲の人と話し合いをしておくことが大切です。

栗東市では、病気や介護が必要になっても住みなれた地域で安心して暮らしていけるように、市民のみなさまに在宅療養や看取りについてのさまざまな情報を提供し、一緒に考える機会を設けています。

大切な人や自分の最期を考え 「生き方を見つめる」集い～生き方カフェ～の開催

在宅療養や看取りに関して、さまざまな情報提供を行い、参加者同士が意見交換をしながら、自分が今どう生きるべきかを考えています。

まちづくり出前トークの開催

在宅療養を支えるサービスや多職種の取り組みについて紹介しています。

在宅療養を支える

医師編

歯科医師編

薬剤師編

看護師編

介護サービス編



見つけた!! 隣のキラリさん



野村 憲應さん (小平井在住・65歳)

「地域づくりも健康づくりも継続こそ“ちから”！」

退職前、地域の体育役員をさせて頂き、地振協の役員のみなさんから人の輪、地域の輪の大切さを教えていただきました。

現在はサロンのお世話係をさせて頂き、地域のいきいき百歳体操も毎週参加しています。私も楽しみながら参加し、私の知っている情報も伝えたいと思います。

同年代の特に男性も、特別何かをやらなければいけないと思わずに、気軽に外に出てほしいです。

体力は歳を重ねるごとに衰えてくるので、出来るだけ歩くようにし、筋力運動も組み合わせるようにしています。

編集者より

学生時代から陸上・野球などいろんなスポーツに取り組んでこられました。

現在は地域活動も活発に参加され、ご夫婦で同じ趣味（山登り）をもたれ「自然に四季があるように人間にも四季がある。今の自分は春から夏の一番いい時かな」と話されていました。

中嶋 三好さん (刈原在住・78歳)

「生涯現役 みんなに楽しんでもらいながら 自分も楽しむことに“いきがい”を！」

退職後は地域のいろんなことに関わりたいと思い、役員や民生委員をさせて頂きました。バルーンアート、フォークダンス、レクダンスの趣味を活かし、「心身の健康」「思いやり」「いきがい」「心のゆとり」を目標に、みなさんとともに楽しんでいけるよう地域で活動しています。喜寿を過ぎておりますが、これからの人生を人に優しいぬくもりのあるまちづくりに生涯かわりをもっていこうと心に誓う日々です。



編集者より

元気の秘訣は『・自分のこなせる範囲で行う・好きな趣味をもつ・自転車での移動・十分な睡眠時間をもつ・読書をする』と話されていました。どの活動も参加された方が楽しんでおられる表情を見たり、歓声を聞くことで喜びを感じると、終始満面の笑顔の中嶋さんです。

情報誌 ワンランク上のじぶん！

栗東市長寿福祉課（地域包括支援センター） 地域支援係

TEL：077-551-0198

FAX：077-551-0548

