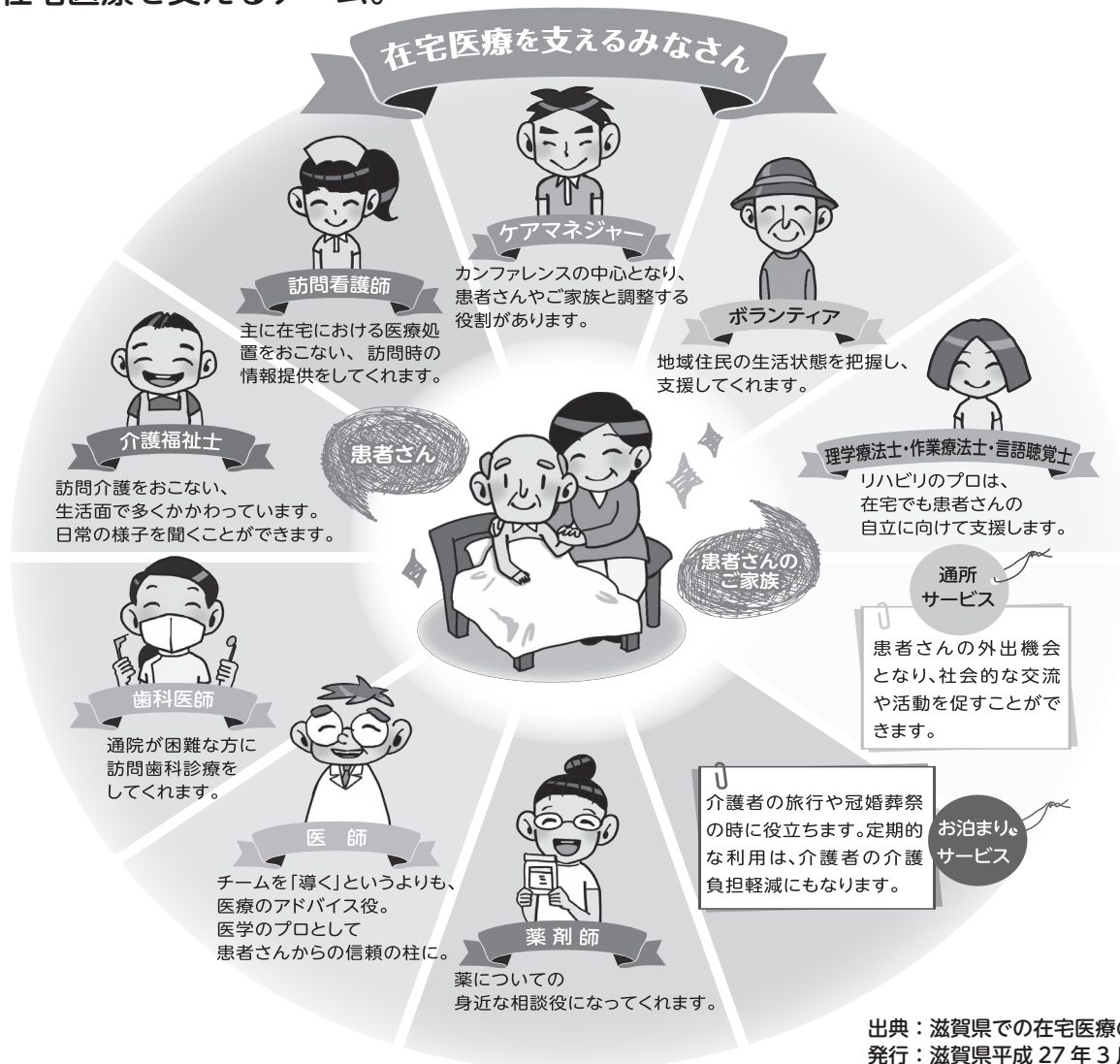


ねむり やすらかに永眠たい

家族や大切な人などに「ありがとう」の感謝の気持ちが伝わると旅立つ人も見送る人もやすらかな気持ちになるようです。

やすらかな永眠（ねむり）に「ご本人の望む時間の過ごし方が明らかになっている」「ご本人が辛い時にどんなサポートがあるかを知っている」「ご本人を支えている人をサポートする人がいる」ことなどが必要です。それらをサポートする在宅医療を支えるチームがいます。

● 在宅医療を支えるチーム。



出典：滋賀県での在宅医療の始め方
発行：滋賀県平成 27 年 3 月

わがまち栗東でも・・・

チーム員（多職種）がスクラムを組んで取り組んでいます！
去る3月19日に第10回「生き方カフェ」で在宅療養について話し合いました。

専門職の人と
気軽に話せた



住民の方々の生の
声が聞けた

まだまだやります！～第11回「生き方カフェ」予定～

※予定変更の可能性もあります。広報りっとうお知らせ版でご確認ください。

第11回「生き方カフェ」 7月7日（火）13：30～15：00

場所：なごやかセンター集会室 話題：仮題）「気になる認知症を正しく知ろう」

申し込み・問合せ：栗東市地域包括支援センター TEL：077-551-0285/FAX：077-551-0548

見つけた!! 隣のキラリさん



このコーナーは目標や生きがいを持って健康づくりをしておられる皆様を紹介しています。



山元 初子さん（下戸山在住・65歳）

「いろんな人に出会って一歩ずつ前に進んでいます。」

義父の介護の後、やりきった感、これでよかったのか?色々思い、食事も入らず、気が抜けたような状態になっていました。昨年広報で“絵本の読み聞かせボランティア養成講座”を見た時「このままではいけない、これだ!」と直感し受講させていただきました。ボランティアの定例会に参加して仲間と話すことや本番での子供達の笑顔など楽しみが増えました。またお口の講座、生き方・看取りについて等、市の様々なセミナーにも参加し、自分や家族のために知識を吸収しています。趣味の野菜づくりも夫婦で楽しみ、人生の中でいい時間を過ごしている!と感じています。

編集者より

「義父は忘れるという病気。病気だから、怒っても仕方がない」と義父さんの認知症の症状を理解し、ご家族で暖かくご本人を支えられていました。将来的に起こりうる自分達の今後についても、ご夫妻間できちんと対話されているご様子です。今、介護されている方に「介護は自分だけで背負い込まず、いろんな人に手助けしてもらい、がんばりすぎないで」と優しい笑顔で話されていました。

渡部 弘美さん（縹在住・56歳）

「介護経験は私の宝です。」

二人の娘が5歳・3歳の時から義父母の介護を14年間経験しました。

始めは介護の知識も無く、子育て真っ只中でストレスも溜まりやすく周りにも理解されにくかったことが辛かったですが、経験者の中で自分の思いを吐き出せ、共感してもらったことで、前向きに介護を続けられたと思います。今は経験を生かし介護職に携わっていますが、《介護する立場》・《介護を支えてもらう立場》・《介護を支える立場》を経て、物事を立体的に捉えることが出来るようになったことが義父母からもらった大きな宝物だと思っています。



編集者より

「娘たちの幼少期から介護が始まり、介護生活の中で本人たちも育ち、貴重な経験を通してたくさんの事を学べたと思います。」と何事もプラス思考の渡部さんは、現在栗東市介護者の会の会長をされています。「介護の辛さ、悩みは経験しないとわからないものです。今、頑張っておられる方はどうか頑張りすぎず、ひとりで抱えないで周りに発信してくださいね。」と話されていました。

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

