

# 地域包括支援センターだより



第 91 号 令和 4 年 2 月 1 日発行

大垣市 地域包括だより

検索

## ざいたくいりょう 在宅医療ってご存じですか？

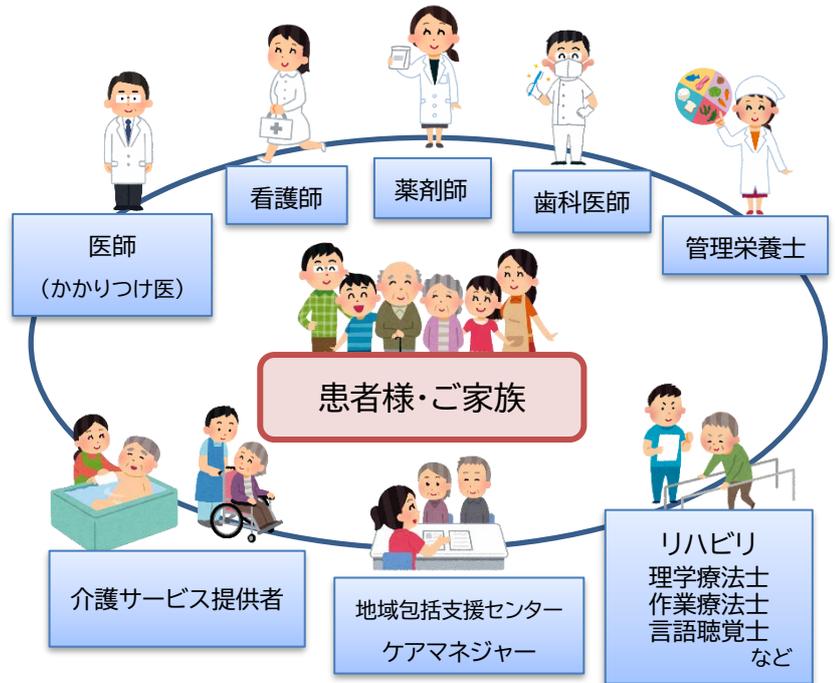
### 在宅医療とは？

在宅医療とは、通院が困難で自宅で療養を希望する患者さんのために、医師が自宅などに訪問して行う医療のことです。

厚生労働省の調査では、約 6 割の方が「人生の最期は自宅で迎えたい」と希望しています。

その思いに応えるため、医師が中心となり、病気の治療だけでなく、介護や福祉の様々な専門職が連携して、在宅での暮らしをサポートします。

在宅医療を希望する場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



### 最期まで自分らしく暮らすために…

病気や認知症などが進み、どんな医療やケアを望むのか、自分の意思で自分のことを決めることができなくなる前に、家族や周囲の大切な人、かかりつけ医などと繰り返し話し合い、意思を共有することが大切です。このような話し合いを「人生会議」といいます。

大垣市では、「人生会議」について一緒に考える機会として、市民公開講座を開催します。

「人生会議ってよくわからないな」、「考えてみたいけれど、何からやったらいいのだろう」、「どんなことをするの？」など思われている方は、ぜひご参加ください。

#### 在宅医療に関する市民公開講座

#### 住み慣れた地域で最期まで暮らし続けるために

◆日時 令和 4 年 3 月 20 日 (日) 13:30~15:30 (受付 13:00~)

◆場所 スイトピアセンター 文化ホール

◆講演 「最期まで私らしく暮らし続けるために~人生会議してみませんか~」

大垣市医師会 会長 沼口 諭 氏

◆パネルディスカッション「食べられなくなったらどうしますか？」

◆参加無料 要事前申込 (電話・FAX・QR コード)

定員 250 名 (先着順)

【お問い合わせ】 大垣市役所 高齢福祉課

TEL 0584-47-7416

FAX 0584-81-6221



申込用 QR コード



★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

ひらがな計算

計算問題がひらがなで書かれています。計算してみましょう!

- ① にたすきゆう .....
- ② じゅうにわるさん .....
- ③ じゅうたすよんひくろく .....
- ④ ごかけるろくわるさん .....

答えは下部にあります

★ レッツチャレンジ!! 体のトレーニングでフレイル予防 ★

お尻上げ運動

主にお尻・太ももの裏の筋肉が鍛えられます。この筋肉を鍛えると「立ち上がる」「歩く」動作が楽になります。また、腰痛予防や姿勢をよくする効果もあります。



- ① 片方の膝を曲げて、反対の脚は曲げた方の脚に組みます
- ② 「1. 2. 3. 4」でお尻を上げ  
「5. 6. 7. 8」で下ろします

**左右それぞれ10回×2～3セット**

★ 踏ん張っている方の脚を伸ばし気味にすると、より太ももの裏に効きます

★ 痛みがある方は無理をせず、体力に不安のある方は、両足で踏ん張ってお尻を上げましょう

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 TEL 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 TEL 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬  
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 TEL 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 TEL 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 TEL 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 TEL 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。

(E÷9×9) 01 ㊦ (9-7+01) 8 ㊤ (E÷21) 4 ㊥ (6+2) 11 ㊠

<ゞ景の ii&lt;14♀ふん>