

# わが街で暮らす

諏訪市地域医療・介護連携推進センター

ライフドアすわの取り組み

52

『ライフドアすわ』では、

「お出かけー出前講座」を今年度から始めました。皆様のお近くにスタッフがお伺いして、住み慣れた地域で暮らし続けるために必要な情報をお届けします。



今までも諏訪市や諏訪市社会福祉協議会とタイアップしながら「認知症を予防する生活習慣」諏訪市の認知症に関する支援」をテーマに講座を行ってきました。今回従来の講座を発展させる形でメニューを追加しました。講義時間はおおむね30分を予定しておりますが、ご依頼者の方の要

望にお応えいたします。

1 「認知症を予防する生活習慣」認知症予防のための食事・運動などの生活習慣についてや人との交流の大切さについてお話しします。

2 「諏訪市の認知症に関する支援」諏訪市の認知症ケアパスの内容に沿って、認知症

へのサポート体制についてや相談窓口について紹介いたします。

3 「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング＝ACCP）」人生の最終段階で自分が大切にしたいこと、どんな医療やケアを望むのかを元気な時から考え、信頼できる人と話し合い記録に残すことなどについて紹介いたします。

4 「上手な医療のかかり方」健康的な生活を送るために必要な医療の受け方について紹介いたします。

5 「人生100年時代の地域づくり」2025年問題や2040年問題を知り、安心して過ごせる地域づくりについて紹介いたします。以上、5つのメニューを用意いたしました。

以前、認知症についての出



「人生会議」をテーマにした出前講座の様子  
＝3月、中洲とちの木ひろば（諏訪市）で

できた」などの声をいただきました。また人生会議についての講座を開いた時には「エンディングノートのすべての項目を埋めることは難しい。簡単なシートがあれば良い」「夫を看取った。人生会議のことを以前から知っていたけれど、もっと何かできたのではないかなと思う」というお言葉や、今の医療や介護保険制度に対するご意見やご感想を聞かせていただきました。

ご近所の少人数の会議やサロンなどで興味がある講座がありましたら、ライフドアすわに遠慮なく声をおかけください。地域の皆様にお会いし、気楽に質問や困りごとをお伺いし、今後のライフドアすわの活動に活かしていきたいと考えています。

私事ですが、今年度よりライフドアすわの副センター長に就任いたしました。よろしくお願いたします。

（毎月第2日曜日掲載）

# 「お出かけ！出前講座」始めました！！

諏訪市地域医療・介護連携推進センター 矢崎 敏江  
ライフドアすわ 副センター長