

～ 最期まで笑顔で過ごせる“健幸”なシマづくり ～

できるかぎり、住み慣れた家で過ごしたい ～わっきゃ家が一番！元気なときからできること～

1. まずは、日々の健康づくりから！ (自助)

～健康長寿の方に聞く元気の秘訣～
自分の体を知り（一病息災）
食べる・動く・寝るが基本（養生）
ストレスをためず楽しく暮らす
家庭や地域での役割をもち
日々感謝の気持ちを忘れずに（^^）

2. ご近所の安心をみんなで作る (互助)

おひとり様の暮らしは「何かあるときが心配」の声。日ごろからの、ご近所での声かけ、助け合いがあることが本当に大事です。

人のため、地域のため、将来の
自分のために、助け合える
地域づくりをみんなで！



3. 医療や介護のサービスを上手に活用 (共助・公助)

かかりつけ医を持ち、日ごろの体調管理を相談しましょう（一病息災）
時間外や救急要請は本当に必要な時に。
自分でできること、家族でできること、
地域でできることを大事に
生活支援や介護の必要があるときは
ご相談ください！

4. 元気なときから終活 (本人の選択と心がまえ)

医療が発達し、寿命が延びた今の時代だからこそ、元気なときから病気の告知や、最期に受けたい医療や生活について考えてみましょう。
エンディングノートを書くなど、家族や身近な方に日ごろから話しておくことが大切です。

<地域包括ケアシステム推進講演会のご案内>

～ 幸せと元気をつくるひとづくり × まちづくり ～

講師：森田洋之 先生（南日本ヘルスリサーチラボ代表）

■日程：平成29年9月6日(水)

■会場：徳之島町生涯学習センター

■講演Ⅰ 14:00～16:00

「最期まで幸せに笑顔で暮らせるシマに必要な3つの条件」

■講演Ⅱ 18:30～20:30

「島人 自らの選択・暮らし・幸せを支える医療介護」

* 参加無料 * どちらでも参加可能です。



1971年横浜生まれ一橋大学経済学部卒
宮崎医科大学卒、平成21年より
北海道夕張市立診療所に勤務。
同診療所院長を経て平成25年九州へ
現在は鹿児島で研究・執筆・診療活動

◆「在宅ケア」という選択② ～訪問看護とは～◆

かかりつけ医の指示にもとづき、看護師などが自宅を訪問し、病状の経過観察や、療養上の世話などを行います。医師と連携し、自宅での生活をサポートします。

●介護保険による訪問看護

- ・要介護認定を受け、ケアマネジャーのケアプランに位置づけて提供されます。

●医療保険による訪問看護

- ・要介護認定者以外の方（小児在宅患児、難病の方など）
 - ・がん終末期・重度難病の方、急な状態悪化で特別な指示がある時など
- 利用希望者は、主治医や病院の相談室へご相談ください ■

島内の訪問看護サービスのご紹介

◆ 徳洲会病院訪問看護 ◆

<患者さんの笑顔をお届けしま～す>



毎月、自宅に先生が来てくれるのを心待ちにしています。嬉しさがこの笑顔とピース(☺)に出ていて微笑ましいですね。

徳洲会病院内 ☎ 83-1100(代表)

◆ 宮上病院訪問看護 ◆

受診困難な方の必要に応じ
医師・看護師・作業療法士が訪問を行い
「住み慣れた家での生活」や
「最期まで家で過ごしたい方の看取り」
などを支援いたします。
ご相談は担当医または訪問まで

宮上病院内 ☎ 82-0002

こんにちは、「生協訪問看護ステーション(サテライト)あまぎ」です

すべての人が人間らしく、その人らしく生きていくことをあらゆる場で援助する
無差別、平等の看護を住み慣れた我が家で家族や地域の人々とともに安心して
過ごせ、喜びがある生活ができるように…

看護師・理学療法士が予防的支援から看取りまで支えます。

連絡先 天城町平土野7-11 ☎ 0997-81-2755



「知っておきたい!医療と介護のお話し会」

第1回 6月6日(火)東区公民館で、徳之島町、徳洲会介護センターと訪問看護のスタッフにより開催しました。

(参加者より)

- ・これからの人生、過ごし方、生き方を色々勉強になりました。1人暮らしでも、明るく楽しくすごす事が一番かなと思います。
- ・この様な話、講話がありましたら、各地区で多く催していただきたいです。

■ 今後も島内の各公民館で開催予定です ■

