

「支えあい」

～つるがで暮らそう～

在宅医療・在宅介護の連携推進に関するアンケートを実施しました！

在宅医療・在宅介護等に関する意識や意見を把握し、今後の支援体制の充実を図るため、市内在住の40歳から79歳までの1,000人の方を対象としたアンケート調査を実施しました！（回収率48.3%）

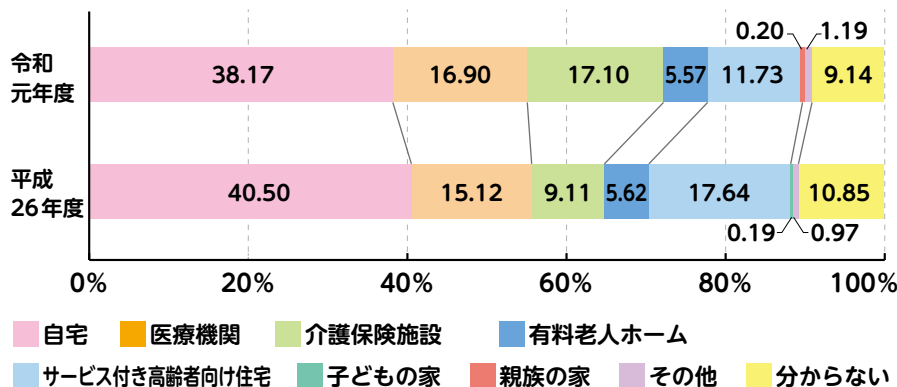
ご協力ありがとうございました



アンケート結果の一部をご紹介します

すべてのアンケート結果は市ホームページに掲載＆長寿健康課窓口に設置しています！

Q 介護が必要になった場合、どこで介護を受けながら日常生活を送りたいか？

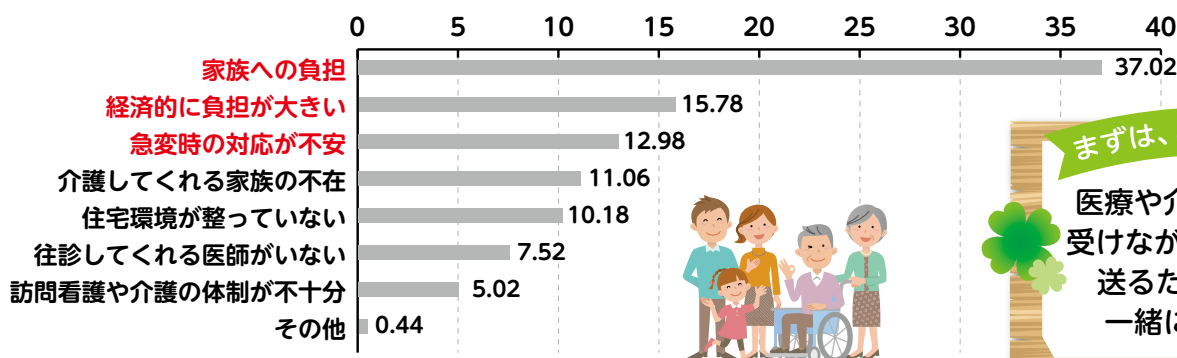


5年前の調査と比較すると…
医療機関や介護保険施設の割合が増加！

独居高齢者の増加や老老介護など社会環境や家族環境の変化により、在宅医療・介護に対する「意見の多様化」がみられています。



Q 在宅医療・在宅介護を希望しない、または実現が難しいと思う理由は？



まずは、ご相談ください

医療や介護サービスを受けながら、日常生活を送るための方法を、一緒に考えます！

『在宅医療』『在宅介護』に関する相談先

【地域包括支援センター】

- 長寿（市内全域） ☎22-8181
- あいあい（栗野地区以外） ☎22-7272
- なごみ（栗野地区） ☎21-7530

入院中の場合

病棟の担当看護師や病院内の相談窓口にご相談しましょう

担当のケアマネジャーがいる場合

ケアマネジャーにも相談しましょう

■自宅で保管してください。 ■「支えあい」～つるがで暮らそう～は、年2回発行予定です。

■市ホームページにおいても、「支えあい」～つるがで暮らそう～をご覧いただけます [敦賀市 支えあい](#) で検索！

テーマ 人生の最期を家族と一緒に… 「看取り」について考えましょう

在宅医療・在宅介護のことを知ってもらう機会として、毎年開催しています♪



講師 ライフ・ターミナル・ネットワーク代表/終活ジャーナリスト
金子 稚子氏



今回の市民講座は、「大好きなわが家で最期を迎える～家での看取りは怖くない～」と題し、流通ジャーナリストの夫 金子 哲雄氏を看取ったご自身の経験を講演していただきました！

参加者の声

人生の最期を迎える前にしておくべき具体的なことがわかった



在宅医療・看取り・死生観について考えるきっかけとなった

“人生の最期“を考えるうえで大切にしたいこと

- 人生の最終段階に起こることを知っておこう
- 大切なことを伝え、受けとめられる人間関係を築こう
- 大切な人と共に、もしものときのことを話し合い続けよう

健康ワンポイント講座

シリーズ ④

皆様の健康のために、さまざまな健康ワンポイントについてシリーズで掲載します。

今回は「食事編」です



担当：管理栄養士
仲谷 知美 先生

噛む力・飲み込む力が弱くなると、食事のトラブルが多くなります。身近にある簡単な食材で食事形態を工夫すると飲み込みやすくなります。

食事が飲み込みにくいむせてしまう場合

細かく刻むと、パサパサになり食べづらくなる場合も…刻んだものに、とろみをつけたり、あんかけにすることで、口の中でバラバラにならずうまく飲み込めます！



- 料理にとろみをつけたり、なめらかにする食品を利用しよう
〈例〉小麦粉やバター、片栗粉やゼラチン

- 納豆や山芋などの粘りを利用するのも◎



水分が飲み込みにくいむせてしまう場合

ゼリーにすることで安全に水分をとることができます！

～お茶ゼリーの作り方～

- 材料
- ・お茶……………300ml
 - ・ゼラチン…5g
 - ・水……………大さじ1



- ①ゼラチンを水でふやかし、電子レンジで約30秒加熱して煮とかす
- ②冷たいお茶を混ぜながら①のゼラチンを少量ずつ加え混ぜる（麦茶、ウーロン茶などお好みで）
- ③冷蔵庫で冷やし、固まったら出来上がり♪