

# 鳥取大学地域医療総合教育研修センターでの 取り組みについて

## 日野町の根雨地区にて健康講話に行いました。

週に1回「百歳体操」を公民館で行っている60代～90代の皆様方に「健康寿命」についてのお話をさせていただきました。皆さんいろいろと既に実践されている方々ばかりで、改めてお話できることはなにかあるかな、と考えながらのぞませていただきました。

様々な研究で示されている健康寿命に効果的な項目をお伝えすることに加え、最近、注目されているSDH(social determinants of health)；健康の社会的決定要因についての研究に言及しながら、このように「百歳体操」に皆で集まること、そのものが健康寿命を長らくする要因になる、といったお話をさせていただきました。



健康講話終了後には、健康長寿のために皆さんが実践されていることをお伺いしたり、日頃抱いている病院への疑問を話していただくなど、少人数だったこともあり、終始和やかに会を楽しむことができました。このような機会をいただいた根雨1区の皆様、ありがとうございました！

鳥取大学医学部地域医療学講座

李 瑛

## テーマ「ぼかぼか教室 終末期の備えについて」

先日、10月10日に地区のぼかぼか教室に参加してきました。テーマは「終末期の備え」です。多くの方がNNK（ネンネンコロリ）よりはPPK（ピンピンコロリ）を望まれますが、実際PPKで死ぬ人の割合は限られています。病気などで「食べられなくなったら？」「歩けなくなったら？」「心臓や呼吸が止まったら？」、どこで過ごし、どのようなケアを受けたい/受けたくないのか？などについてグループで話し合ってもらいました。高齢の方ほど『わかりません、医者におまかせ』という意見が多く、70-80歳代では家族の介護や看取りの経験談をもとにしっかりと意思をもっておられ、なかにはすでに終活ノートを書いたり、若い世代に話をしている方もいました。男性の方からは、『いきなり込み入った話をどうやって家族に伝えたらいいかわからない』と戸惑いの声、また中年層からは『まだそんなことは考えたくない』という拒否反応もあり、なるほどなあと思いました。

考えはその時々で常に揺れ動き、変わっていくものですから何度でも修正は可能です。意思決定ができなくなる前に今の自分の考えを「人に伝える」「記録しておく」ことが大切です。今年もあっという間に年の瀬。あえて“縁起でもないこと”に向き合ってみませんか？

鳥取大学医学部地域医療学講座

紙 本 美菜子

