



# えぼ丸通信 No. 22



「えぼ丸通信」の名前は、茅ヶ崎市と寒川町それぞれのオリジナルキャラクターである「えぼし麻呂」と「げんき丸」の名前の一部を頂き、合体したものです。これからも一緒に頑張っていきます。

発行元：茅ヶ崎市役所  
高齢福祉課 在宅ケア相談窓口  
〒253-8686  
茅ヶ崎市茅ヶ崎一丁目1番1号  
TEL：0467-38-3319（直通）



## 特集！「訪問リハビリテーションってなに？」

訪問リハビリテーションとは、からだや心の機能の維持・回復、日常生活の自立、生活のしづらさの緩和に向けた支援のために、リハビリテーションを行うサービスです。



地域で活躍する医療・介護の専門職の皆さん（第3弾）

湘南東部クリニック 訪問リハビリステーション  
理学療法士 長渡 秀和



2030年には3人に1人が65歳以上になるといわれています（日本国内）。皆さんはご自身の健康に不安を感じた事はありませんか？いつまでも元気であることができれば、やりたい事も出来るし、食べたい物も食べることができます。しかしながら、訪問リハビリでお伺いする利用者様の中にはご自身の力ではやりたい事が出来ず、食べたい物も食べられない方も多くいらっしゃいます。また、ご家族様も介護に追われてご自身の自由な時間を取ることがなかなか難しいことが多いです。

訪問リハビリでは無理をしないで日常生活を過ごせる様に動作指導や福祉用具の提案を行い、ご自身がやりたい事を出来る様に支援させて頂いています。以前の様に体を動かせるようになるのは難しいかもしれませんが、以前と同じ様な生活を送る事は可能です。

私には3歳の娘がいます。自分が65歳になる頃には娘はまだ22歳です。もし、自分に何かがあれば娘や妻に迷惑を掛ける事になるかもしれない。日常生活を普通に過ごせるという事は大切な人を守る事なのだと思います。日常生活に不安を感じている皆様、自分だけで頑張ろうとせず、訪問リハビリで自分らしい生き方をスタッフと一緒に考えていきましょう。

# 住民向け研修会



## 自分らしく生きる ～病気になっても、介護が必要になっても、自宅で暮らせる～

令和5年11月11日（土）

シンコースポーツ寒川アリーナ（寒川総合体育館）1階多目的室



### 【講師】

水沼医院 水沼信之氏

元町ケアセンター 保坂亜子氏

訪問看護ステーションつばさ 齋藤奈緒子氏

茅ヶ崎市・寒川町から61名の方が参加しました。  
在宅医療、ACP（人生会議）、看取り、緩和ケアについて講師の方々が関わった事例を紹介しながらわかりやすく説明がありました。

在宅医療ケアはなかなか受けられないものと思っていましたが、今日の話でそうではなく、気軽に主治医に相談できることが分かりました。

ACPを初めて知りました。近い将来に訪れるであろう自身について深く考えるきっかけになりました。

令和6年度も住民向け研修会を開催予定です。



ACPはいざという時の家族の負担や後悔を軽減するものだと改めて感じました。

### ACPとは…

#### Advance Care Planning

医療や介護が必要になった時に、自分らしい暮らしを選択するために考えておくことです。

ちがひ興隆 啓の啓隆  
えぼし麻呂 & ミーナ



希望や思いについて  
今から考える

自分の思いを伝える

健康について考える

自分らしい生き方について  
考える

あなたの代わりに考えを  
伝えてくれる人を決める