

こんにちは。えびな在宅医療相談室です。記録的な猛暑日が続いた今年の夏でしたが、体調を崩さずに乗り切れましたか？ようやく「秋らしさ」を感じられる気候になってきてほっと一息つかれていることでしょう。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など秋の楽しみ方はいろいろありますが、心も体も穏やかに健やかに過ごしたい季節ですね。

パネル展2024



海老名市役所でパネル展を開催しました。えびな在宅医療相談室に加え、地域包括支援センター、生活支援コーディネーター・フレイルサポーターの活動内容を紹介しました。困ったときに気軽に相談できる場所があることや、暮らしの応援団が身近にいるということを市民の皆さん

に知っていただく場となりました。たくさんの方が足をとめて、パネルの内容を熱心にご覧になっていました。ここで紹介したエンディングノートにも多くの関心を寄せていただきました。

出前講座「あさまサロン」

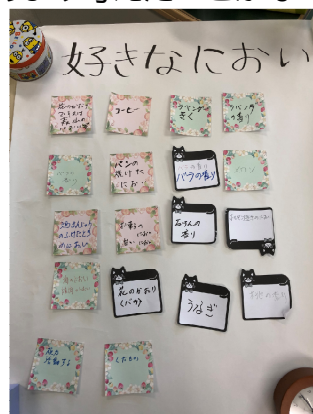
8月20日(火)に、「在宅医療と在宅ケア その上手な利用の仕方」をテーマにあさまサロンで出前講座を行いました。講座自体は40分程でしたが、21名の参加者は熱心に耳を傾けていました。

中でも好評だったのが、今回の出前講座で初登場の「人生ガチャ」です。参加者にガチャガチャマシーンを回していただき、出てきたお題にこたえることで、自分の人生の物語のかけらを拾い集める作業を体験することができます。いくつかあるお題の中から今回出てきたのは「好きなにおい」「家の中の好きなところ」「これから挑戦したいこと」の3つ。自分の答えだけでなく、他の参加者の答えを知ること、新たな気づきや刺激を受けることができた、意見交換が盛り上がりました。参加者からは「今まであまり考えたことがな



かったなあ」という声も聞かれました。また、在宅介護を経験された方から「大変だけれど、それでもやっぱり家がいい」という体験談を聞かせていただきました。最期まで自分らしく生きるためにこだわりたいことを、自分の家族や身の回りの大切な人に伝えておくことの大切さを知っていただけたのではないのでしょうか。

このように、えびな在宅医療相談室では、在宅医療や介護のこと、エンディングノートの書き方や活用の仕方などについてより多くの方に知っていただくために、海老名市内のサロンなどに出かけていく出前講座を行っています。出前講座の実施内容については、ご希望に応じて調整・対応できます。詳しくはお問い合わせください。



「もしも」に備えてエンディングノートを書いてみませんか

エンディングノートをご存じですか？思いがけない「もしもの時」が訪れた時、自分らしい生き方を
選択できるように身近な人に伝えておくべきことを書き残しておくためのノートです。

「自分のこと」「医療のこと」「介護のこと」「財産のこと」「あとのこと」など、身近な人に伝えておく
べきことを書き記しておくことができます。

自分でしっかりと考えて、気持ちを整理できるうちに書き始めてみましょう。

エンディングノートは、えびな在宅
医療相談室でお渡ししているほか、
海老名市役所、地域包括支援セン
ターでもお渡ししています。

海老名市医師会ホームページから
ダウンロードしてご利用いただくこ
ともできます。

エンディングノートには、シンプ
ル版・詳細版の2種類があります。

用途に合わせてご利用ください。

まずは書ける
ところから

何度でも書き
直してOK



ノートの
ことを信
頼できる
人に伝え
ておこう

ご利用ください 医師や歯科医師による定期相談

身体や口の中の気になることを
医師や歯科医師に気軽に相談してみませんか

ご自身やご家族の身体
やお口の中の気になる
ことについて、医師や歯
科医師が無料でご相談
に応じます。毎月開催し
ていますので、お気軽に
お申込みください。



医療相談

第1木曜日	海老名中央医院	内山医師	14:00~16:00
第2木曜日	えびな整形外科	山田医師	15:00~16:00
第3水曜日	腎健クリニック	高橋医師	13:00~15:00
第4月曜日	海老名総合病院	田中医師	10:00~12:00

歯科相談

第1・3木曜日	市内歯科医師輪番	10:00~12:00
---------	----------	-------------



在宅医療の豆知識

Q.
「訪問診療」と「往診」の違いって？

A.
どちらも医師などの医療従事者が
自宅を訪問して診療します

【訪問診療とは】
通院困難な患者に対し、計画的かつ定
期的に診療・治療・健康相談を行います。
基本的には月2回、決められた日に医師
がご自宅を訪問し、診療などを行います。

【往診とは】
定期的に行う訪
問診療とは異な
り、「高熱がある」
「意識がない」な
どの突発的な症
状に対し、患者や
家族の要請に応
じて診療します。



お問い合わせ先

受付時間 平日9:00~17:00

海老名市医師会
えびな在宅医療相談室

046-231-8650

〒243-0421 海老名市さつき町41番地
< 海老名市医療センター 2階 >