

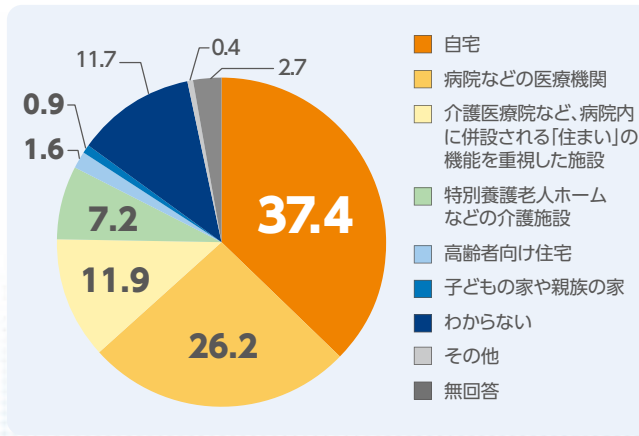
私たちのSDGs No.4

最期まで自分らしく暮らす

～中央区で高齢者の在宅医療・介護連携に活動するみなさん～



万一、あなたが治る見込みのない病気になった場合、人生の最終段階をどこで過ごしたいでしょうか。中央区では**37.4%**の方が**自宅**でと考えておられます。
令和元年度
大阪市高齢者実態調査報告書
※市内に居住する65歳以上の高齢者から無作為に抽出



『人生会議』～いつか訪れるその時に～

人はだれでも、いつかどこかでその人生を終えるときがきます。いつか訪れるそのときに備え、自分がどのように最期を迎えたいのか、自分自身で考え、そして家族や大切な人と話し合っておくこと、それが**人生会議**です。



納得のいく最期を迎えるために人生会議してみませんか。

中央区在宅あんしんマップシステム～在宅で医療・介護を受けるために～

医療や介護が必要な状態になっても、住み慣れた自宅や地域で、自分らしく暮らしていけるよう、中央区では、医療・介護が連携し、‘その時’を支えるしくみづくりを進めています。そのひとつが、「中央区在宅あんしんマップ」です。在宅医療・介護関係施設などの情報がインターネットやスマートフォンから検索いただけますので、ぜひ、ご活用ください。※配布用の「中央区在宅あんしんマップ」は中央区役所、中央区地域包括支援センター等で入手できます。



こんな内容が載ってます

- 介護保険制度や介護サービス等の相談先の案内
- 施設検索 (医科・歯科・薬局・介護施設ごとに情報検索が可能)
- 時間外の対応方法や緊急時の連絡先を紹介
- 地図表示 (GPS機能を利用して利用者の現在位置を地図上に表示)

問合せ 保健福祉課(運営)1階11番 ☎6267-9882 FAX6267-0998

～「このまちで住み続けたい」その願いを支える～

南医師会では中央区在宅医療・介護連携相談支援室を運営しており、医師や看護師、介護事業者からの相談支援にあたっています。

通院ができない患者さんなど、状況によって訪問診療を行っていますが、終末期を自宅で過ごしたいと希望され、看取るようなことも増えてきました。独居や夫婦のみの高齢者世帯が増えている中、医療の担い手である医師が、病院や訪問看護ステーションだけでなく、行政や介護事業所、薬局などとも繋がり、高齢者の支援をしていくことがますます重要です。

地域医療の担い手として、「このまちで住み続けたい」と願う高齢者が、最期までその方らしく安心して暮らせるよう支えていきたいですね。



一般社団法人 大阪市中央区南医師会 会長 小島 昭重 (小島クリニック)

私たちのSDGs No.5

スポーツで人生を豊かに

～ブラインドランナー和田 伸也&伴走者長谷部 匠～



アクティブなライフスタイルと精神的な安定をもたらし、それが健康問題の解決につながるなど、SDGsにおいて、スポーツは必要不可欠なものです。

また、障がいのある方にとってスポーツは、社会参加や自立の促進、生きがいづくりにとても重要です。中央区では、障がいのある方にはスポーツを行うきっかけとなり、障がいのない方には、障がい者スポーツへの理解を深めていただくため、身近なところで障がい者スポーツを楽しんでもらえるよう取り組んでいます。12月8日には、パラアスリート講演・体験会を開催し、ブラインドランナーとして、世界で活躍するパラアスリート和田 伸也さんと、ともにゴールをめざす伴走者長谷部 匠さんに、その力の源はどこにあるのか、そしてスポーツへの思いなどをトーク形式で語っていただきました。



左から長谷部さん、和田さん トーク中の様子

◆マラソンに出会ったきっかけは

和田 伴走練習会に参加したことがきっかけです。「走りを通じた仲間」との交流が本当に楽しく、練習を続けるようになりました。“全盲ランナー”は伴走者がいなければ走れないし、誰かと一緒にないと練習もできません。伴走者はブラインドランナーと同等以上の速さが必要なので、私の走力(競技力)が上がるほど伴走者を探すことが大変になってきたんです。そして、長谷部君と出会いました。歳は離れていますが、大切なパートナーです。

◆伴走者として

長谷部 和田さんと出会うまで伴走について知りませんでした。いっしょに走るようになって、初めて参加した国際的大会が東京パラリンピック大会だったんです。二人の相乗効果で、伴走である私の走力も上がり、和田さんの記録も伸びる、毎日の積み重ねが大きな力になりますね。責任感もありますが、楽しさも大きいんです。

◆今後の目標は

和田 パリ・パラリンピックで金メダルをめざしたいです。中途失明から元気を回復させてくれたのが陸上です。その恩返しをしたいんです。そして、こうした活動を通じてスポーツの楽しさを伝えていきたいですね。

長谷部 同じ気持ちで走っていききたい。選手の自己ベストが出ると自分個人で出した時より2倍以上の喜びがあるんです。伴走することで自分の記録も伸びました。これからも伴走と個人の競技、両立していきたいです。

ブラインドランナー 和田 伸也
1977年生まれ 大阪府出身
陸上競技(視覚障害)の選手 長瀬産業株式会社所属
東京パラリンピック男子1500m(T11)銀メダル・男子5000m(T11) 銅メダル

伴走者(ガイドランナー) 長谷部 匠
1997年生まれ 京都府出身 長瀬産業株式会社所属
東京パラリンピックの陸上競技で、和田選手のガイドランナー(伴走者)として2個のメダル獲得に貢献。



和田選手と一緒に伴走体験する様子

問合せ 保健福祉課(保健福祉)4階43番 ☎6267-9857 FAX6264-8285

