

## 第6回塩谷郡市医師会市民公開講座報告

10月3日(日)午後1時からさくら市氏家公民館にて開催され200名の方に来場いただきありがとうございました。今年で6回目を迎える市民公開講座ですが、さくら市では2回目になります。

基調講演は栃木県内で唯一在宅ホスピス専門診療所長の渡辺邦彦先生に「在宅医療の実際」と題しお話をいただきました。

渡辺先生は以前栃木県がんセンターの緩和ケア病棟に勤務していましたが、自宅で最期を迎えたいという患者さんの希望をかなえるために在宅ホスピスを始めました。現在栃木県内ならどこでも往診しており、一年間の往診車の走行距離は7万Kmに及ぶそうです。渡辺先生の奮闘ぶりと家庭に帰ったがん末期の患者さんの笑顔を写したスライドがとても印象的な講演でした。

また、会場の方からの多数の質問にもわかり易く答えていただきました



## 運動療法講座

さくら市をはじめ県内スポーツクラブ等で指導をされているAFAA認定インストラクターの加藤朋子先生が講演をしてくださいました。

座ったままその場で行える、自宅でもちょっとしたすき間時間にできるものをいくつか教えてくれました。

人見健次さくら市長をと山田聡塩谷郡市医師会長もステージに上がり、会場と一緒に「ヤングマン！」のテンポのよい曲に合わせて、楽しく手と足を動かしました。心地よい汗をかき、会場は笑顔いっぱいでした。



## アンケート結果一覧

お 住 まい						
さくら市	矢板市	塩谷町	高根沢町	その他	未記入	総計
62	34	7	7	10	1	121

年 代								
20歳未満	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	未記入	総計
0	2	7	22	30	36	22	2	121

性 別			
男	女	未記入	総計
43	73	5	121

この講座は何でお知りになりましたか				
医療機関	市・町の広報	ポスター	新聞	回覧板
56	44	5	12	13
インターネ	その他	総計		
1	10	141		

「お手軽健康体操」について				
良かった	難しかった	その他	未記入	総計
97	4	8	12	121

「在宅医療の実際」について				
良かった	難しかった	その他	未記入	総計
110	2	2	7	121

今後の市民公開講座に参加しますか			
参加したい	参加したくない	未記入	総計
111	1	9	121

## お手軽体操

- ・わかりやすかった。家でもツボを意識してやれそうです（60代女性）
- ・気持ちよかった。気持ちが晴れた（40代女性）  
楽しく体を動かすことができましたが、曲のテンポが速かったような気がします（50代女性）
- ・簡単で覚えやすかったです（40代女性）
- ・ちょっとハードだったが、マッサージは気持ちよかった（30代女性）
- ・座ってもできる健康体操は、どこでもできて大変よかったです（60代男性）
- ・きちんとやるときついですが、いいエクササイズになりました（40代女性）
- ・加藤先生のマイクの声が響いて聞きにくく残念でした（70代女性）
- ・肩こりが楽になりました（40代女性）

## 講演在宅医療の実際

- ・専門的であり、難しすぎた
- ・開会がもう少し親しみ易い雰囲気だと気軽に参加できる（70歳以上男性）
- ・緩和ケアや終末期医療の必要性を痛感した感動的なお話でした（40代女性）
- ・在宅看護の考え方が変わってきました（30代女性）
- ・最後の質問が多かったような気がする（50代女性）
- ・家での介護できれば、最高です（60代女性）
- ・逝く日を待つ歳となり不安がありましたが、今日の講演を聴き家族の協力が  
必要ですが、とても安心な治療を受けられることに幸せを感じました  
(70代 女性)
- ・初めて公開講座に参加しましたがよかったです。以前から興味があった話だったので感謝しています（50代女性）
- ・自分もいつか弱くなる。死を考えていこう。そのうえで本人と家族の思いを考えて生きたい（40代女性）
- ・渡辺先生の話はとても役に立ちました。在宅ホスピスの必要性を感じました  
(30代女性)
- ・渡辺先生のような方が増えて、本当に地域でゆっくりと最期を迎えられたら  
よいと心から思いました（60代女性）
- ・家庭でのケアの具体例がもっとあれば良かったと思いました（60代男性）
- ・初めて在宅医療の現場の生の話が聞くことができ大変参考になりました。  
が、未知の世界の話ではないと再認識しました（40代女性）
- ・渡辺先生に見ていただける患者さんは幸せだと思います（40代女性）
- ・渡辺先生の患者さんも家族もとてもいい笑顔をしていました。笑顔にさせて  
あげられる先生は素晴らしいと思います（40代女性）
- ・市民の健康についてお骨折りいただき感謝しています（70歳以上男性）
- ・毎年よい講座ありがとうございます（70歳以上女性）
- ・たまには「笑い」のある話もしてほしい（50代男性）
- ・救急医療体制や受診などについての講演を聞いてみたい（60代男性）
- ・「メタボの克服」の講演をしていただきたい（50代男性）
- ・今後も公開講座を継続してください。楽しみにしております（60代女性）

- ・とても良い講演だったので、もっとたくさんの方に来てもらえるとよかったです  
と思います（40代 女性）

**貴重なご意見ありがとうございました。**