

令和8年7月 石巻つくも大学 学習会

- 「いつかくるその日のために～生き生き人生を送るためのヒント～」 -

実施状況	日時：令和8年7月10日（金）午前10時から午前11時40分まで 場所：石巻中央公民館 大ホール 【講師】石巻市介護福祉課 主任理学療法士 遠藤 雅之 氏 ※内容は「終活」ですが、認知症の増加、少子・高齢者増加による現役世代の支え手の負担といった過去から未来への予測、また、病気による過ごし方、過ごしたい場所（自宅、施設等）などのデータを読み解きながら、看護や介護などのサービス、後見人制度、市内の訪問診療医院や相談場所としての地域包括支援センターの活用など、詳しい説明がありました。 さらに、病気や介護を含め、元気なうちから考えておくこと、その考えを家族や親戚に伝えることや記録に残しておくことなど、注意しておくべき点を丁寧に説明いただきました。 また、テーマと関連付けて、介護予防と健康寿命の延伸のため、痛みを我慢せず無理のない範囲で体操を行うよう話があり、「首・肩・腰・膝」に重点を置いた健康体操の実技指導もありました。 遠藤先生の丁寧で分かりやすい説明に、皆様、熱心に受講されていました。	
参加状況	受講生 83名中 45名参加（参加率 54.2%）	
記 録		