

3階  
大会議室

特別講演  
12時～15時

3階大会議室  
12時～15時  
定員280名

## 「本人らしく生きる」を支える在宅ケア 12時～13時

抗がん剤の治療を中止し、ご実家でご家族と過ごすことを選択された、大分市在住の57歳、女性。  
腹水による苦痛症状が強く、腹水コントロール、医療用麻薬の調整を行い、苦痛症状の緩和を図る訪問診療が始まりました。  
ご本人自身が「三線」を弾かれる人生は、「NO MUSIC, NO LIFE」。その言葉から、誕生日やクリスマスに合わせて、ご本人、ご家族、ケアに携わる支援者の皆さんで、ご自宅での音楽会を計画し、開催する光景はまさに「本人らしく生きる」を支える在宅ケア。  
音楽の時間を過ごすことで、「魂がぬけた。命をもらった」という心揺さぶられる言葉、時間を残し、旅立たれました。  
「本人らしく生きる」ことを支えながら、家族や支援者もまた、支えられています。  
実際の訪問診療や在宅ケアの現場を、動画とトークセッションでぜひ知ってほしい！

## 笑顔でいこう！ 13時～14時30分

1980年、芸能活動開始。「オレたちひょうきん族」などで人気になり、多数の冠番組をもつ。  
2007年、乳がん発覚。2回の手術を経て、乳がんを克服。  
がんサバイバーだからこそ、命のありがたみや人との関わりを大切にしながら生きてきた邦子さん。  
YouTubeチャンネル「山田邦子クニチャンネル」を開設し、日常生活を発信。  
その中で、母親の介護がはじまり感じたことを持ち前の明るさで前向きに発信されています。  
自身の闘病体験、母親の介護・最期を通じて感じた大切なことや学んだこと、ご家族への想いをお話いただきます。



お笑いタレント

山田邦子さん

講演後はCD販売も予定しております。

302・303  
会議室

認知症を知る  
ワークショップ & 相談会

302・303  
会議室  
10時～15時

## 10時～12時 認知症世界の歩き方 ワークショップ (申込優先)

認知症の世界を冒険するのは架空の知らない人物や知らない誰かではなく、「少し先の未来のあなた」や「あなたの大切な家族」であり、認知症は誰もがなる可能性のある病気です。  
まるで認知症の人の頭の中をのぞいているような感覚で、認知症について学んでみませんか？

### 体験者の声

- 何の知識がなく参加しても聞きやすく、理解できた。自分が推理したものを他の人の意見を聞きながら、正解を導きだす過程が楽しい。
- 認知症の当事者や家族、診断がついてないけど心配な人… いろんな立場の人が参加し、意見を話すことで自分にできる工夫を知れる。
- 自身が妻の介護をしていた時に、妻の発言に「何をそんなことを言って！」と言うのではなく、疑問に答えてあげることで、妻の安心した顔がみれ、こういうことなんだと知ることができた。こうした体験を皆さんにしてほしい。

## 12時～15時 認知症相談会 随時相談対応しています

認知症に関する疑問や不安について、認知症の本人や医療・介護の専門職がお待ちしています！

- 例) Q 認知症ってどういう病気？
- Q 認知症になったら何をしたらいいの？
- Q どんなサポートを受けられるの？
- Q 認知症ってどうしてなるの？ 予防できないの？
- Q 認知症になったら生活のどんなことに困るの？
- Q 認知症の人の気持ちを聞いてみたい。



# 1階 エントランス

# 相談・展示・測定

各ブースでは、フレイルチェックやフレイルの予防・改善の相談を行っています。  
フレイルとは、健康と要介護の中間の状態のこと。運動、栄養（食生活、口腔）、社会参加の3本柱を日常生活に取り入れることで改善できます。気づいてない症状がないか、確認してみましょう！

## 食のパワー、栄養のチカラ

### 何をどれくらい食べたらいいの…??

～日頃聞けない食事について

管理栄養士に相談してみませんか？～

- ＊ヘルシーダイアリー冊子無料配布
- ＊栄養補助食品の紹介（疾患別）
- ＊試供品配布
- ＊栄養相談



大分県栄養士会

## 健康測定会

～自分の身体を知って、  
生活習慣を見直してみよう！～

### 野菜食べちょん？

手のひらで簡単に測定してみましよう！

- ＊ベジチェック
- ＊健康チェック [血管年齢測定/血圧測定]
- ＊乳がんモデル展示

保健師がベジチェック・健康チェックを行います。  
どなたでもお気軽にご参加ください。



大分市保健所 健康課

## 気になる自分のか・ら・だ～健康年齢チェック～

### 自分の体の事、気になりませんか？

簡単な筋力テストやバランスチェックなどで、自分の健康年齢を  
確認してみましょう！

結果によって、作業療法士・理学療法士が必要な  
運動のアドバイスを行います。  
ぜひとも皆さまのご参加をお待ちしています。



中部圏域大分地域リハビリテーション広域支援センター

## お口の状態気になりませんか？

### ～健口から健康につなぐために～

お口には、「食べる」「話す」「呼吸をする」「表情をつくる」など、  
重要な機能があります。

健康を保つためには、どれ1つ欠かせません。  
現在のお口の状態をチェックしてみませんか？  
お気軽にご相談ください。



大分市歯科医療関係協議会

## 健康は口から！あなたは大丈夫？

お口の機能が衰えると、全身の機能低下につながります。  
近年、このお口の機能の衰えが「オーラルフレイル」として  
注目を集めています。

固いものが噛めない、食べこぼす、むせる、お口が乾く、  
滑舌が悪い…等はありませんか？



大事なものはそのままにしないこと！  
お口に関するお悩み、ぜひご相談ください。

大分県歯科衛生士会

## 薬剤師による服薬管理便利グッズ紹介

### 薬剤師にお薬の正しい使い方、

### 聞いてみませんか？

- ＊手の届きづらいシップの便利グッズや軟膏、  
目薬のグッズ等紹介します。
- ＊錠剤の取り出し体験も行います
- ＊お薬相談



大分市薬剤師会/坂ノ市薬剤師会

## 「困ったなあ…」を一緒に考えます

- ＊家族が、自分が、介護が必要な状態になったらどうしたらいい？
- ＊介護保険制度ってどうなってるの？
- ＊実際に利用できるサービスは？
- ＊元気なうちにできることって何？
- ＊フレイルチェック



早めに知っておくこと、予防することが大事です。  
ささいなことでもお気軽にご相談ください。

地域包括支援センター

## ひよっこドクターの保健室

### みなさんの健康についてのお悩みを

### 学生に聞かせてください！

- ＊まだ医師ではない、ひよっこの学生です。
- ＊健康の不安や疑問教えてください。  
・健康診断の結果はどう見るの？  
・何科にいけば良いんだろう？等々

＊一緒に向き合い、お話ししましょう！



大分大学総合診療サークルOICOS

ブースをまわって、シールを集めると景品がもらえるスタンプラリー開催！

気になるあれこれを、この機会に解消しましょう。





# 令和6年度 大分市民公開講座 プログラム

## 12月8日（日）10時～15時

3階大会議室

302/303会議室

1階エントランスホール

9:30

開場・受付開始

10:00

認知症世界の歩き方

相談・展示・測定

11:00

開場・受付開始

“認知症の世界”を  
冒険しよう！

10時～15時  
(時間内、随時対応)

ブースをまわって、シールを集めると  
景品がもらえるスタンプラリー実施中

12:00

特別講演

12時～15時

10時～12時

- 医師による講話
- 対話型ワークショップ

運営：大分県介護福祉士会

○食のパワー 栄養のチカラ  
～日頃聞けない食事について  
管理栄養士に相談してみませんか？～

○健康測定会  
～自分の身体を知って、  
生活習慣を見直してみよう！～

○気になる自分のか・ら・だ  
～健康年齢チェック～

13:00

挨拶

大分市長 足立信也  
大分市連合医師会会長 木下昭生

「本人らしく生きる」を  
支える在宅ケア

在宅医療・介護に関するトークセッション

「笑顔でいこう！」

出演者：山田邦子さん

- 乳がんの闘病体験と現在の活動
- 介護の経験を踏まえたトーク

認知症相談会

認知症の気になる  
疑問を聞いてみよう！

12時～15時

- [相談対応者]
- 認知症ピアサポーター
  - 介護支援専門員
  - 医師
  - 介護福祉士

随時相談受付ます

○お口の状態気になりませんか？  
～健口から健康へつなぐために～

○健康は口から！あなたは大丈夫？  
～お口に関するお悩み、ぜひご相談ください～

○薬剤師による服薬管理便利グッズ紹介  
～薬剤師にお薬の正しい使い方  
聞いてみませんか？～

○「困ったなあ・・・」を一緒に考えます  
～地域包括支援センターにご相談ください～

○ひよっこドクターの保健室  
～みなさんの健康についてのお悩みを  
医学生に聞かせてください！～

15:00

閉会

事前申込方法 申込締切 **11/25(月)必着**

- スマートフォンでの申込みは、下QRコードから行えます。  
申込みフォームに必要事項を入力ください。

特別講演

申込QR→  
(要申込)



認知症世界の歩き方

申込QR→  
(申込優先)



- FAXでの申込みは、右「事前申込書」をご活用の上、ご送付ください。  
【送付先】097-529-7872

- 郵送での申込みは、右「事前申込み書」をご活用の上、ご送付ください。  
【送付先】〒870-0876 大分市大字荏隈字庄の原1790番地1  
大分市在宅医療・介護連携支援センター行

**入場整理券（ハガキ）を11/26に発送します。**

事前申込書

氏名	
TEL	
住所	〒
希望するプログラム	
3階大会議室	302・303会議室
<input type="checkbox"/> 特別講演 12時～15時 山田邦子さん出演	<input type="checkbox"/> 認知症世界の歩き方 10時～12時