

包括支援センターだより

第77号 令和5.9.1 発行

知っていますか？

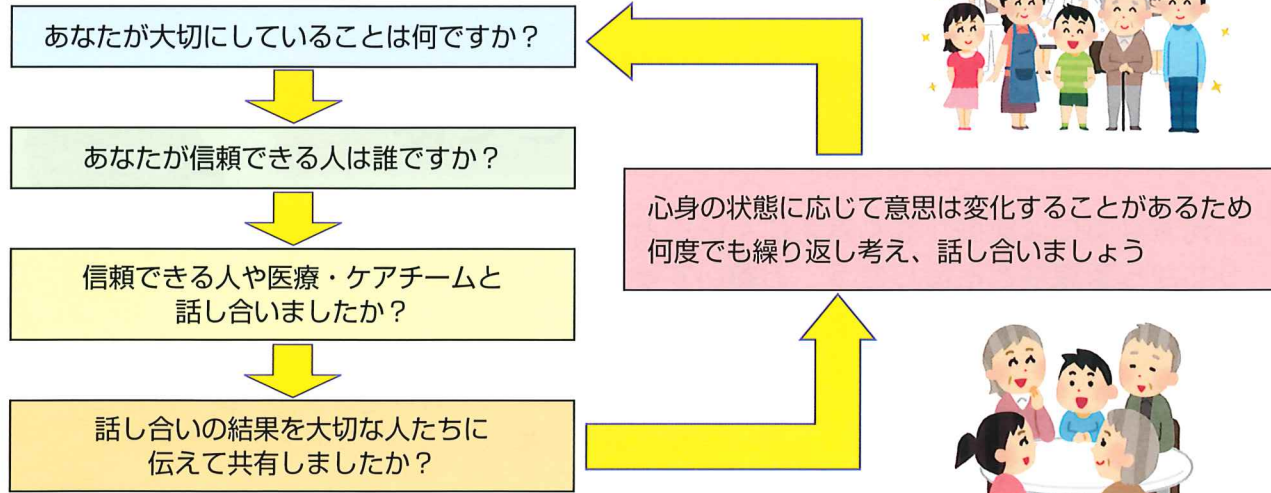
「人生会議 (ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」

～あなたが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

誰でも、いつでも命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。しかし、命の危険が迫った状態になると、**約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなる**と言われています。だからこそ、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療を受けたいか、あるいは受けたくないのか、どこで人生の最期を過ごしたいのかについて、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することが大切なのです。このような取り組みを「**人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)**」と言います。

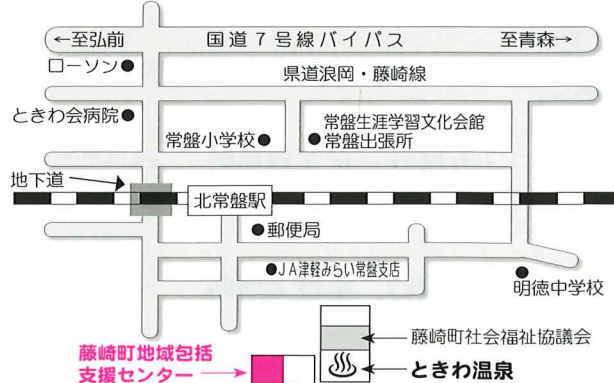
11月30日は「いい看取り・看取られ」から「**人生会議の日**」と定められています。この機会に一度「人生会議」してみませんか？

～話し合いの進め方(例)～



藤崎町地域包括支援センター

- 相談受付時間: 月曜日～土曜日 午前8時15分～午後5時
- 住所: 藤崎町大字常盤字富田67-1
- 電話番号: TEL 65-4155 FAX 65-4159



介護予防教室のお知らせ

※筋力あつぷ教室は役場介護保険係へ申請し、チェックリストに該当した方が参加できます。

藤崎会場 (藤崎老人福祉センター)	9月	10月	11月
脳トレ教室	(金): 1日、8日、15日、22日、29日	(金): 6日、13日、20日	(金): 10日、24日 (木): 16日
にこ²わい²健康教室 (藤崎町文化センター)	(火): 5日、26日	(火): 3日、17日	(火): 7日、21日
らく楽教室 (藤崎町文化センター)	(木): 7日、(水): 20日	(水): 4日、18日	(水): 1日、22日
げんき教室	(火): 12日、(月): 25日	(火): 10日、24日	(火): 14日、28日
脳トレ咲楽ん坊	(水): 27日	(水): 25日	(水): 22日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金): 8日	(金): 13日	(金): 10日
筋力あつぷ教室※ (藤崎診療所)	(月): 4日	後期教室は12月から開催予定です。 10月に参加募集しますので町広報をご覧ください。	

常盤会場 (常盤老人福祉センター)	9月	10月	11月
脳トレ教室	(火): 5日、12日、19日、26日	(火): 10日、17日、24日、31日	(火): 7日、14日、21日、28日
にこ²わい²健康教室	(木): 7日、21日	(木): 5日、19日	(木): 2日、16日
らく楽教室	(水): 13日、27日	(水): 11日、25日	(水): 8日、29日
げんき教室	(木): 14日、28日	(木): 12日、26日	(木): 9日、30日
脳トレ咲楽ん坊	(水): 20日	(水): 18日	(水): 15日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金): 15日	(金): 20日	(金): 17日
筋力あつぷ教室※ (ときわ会病院)	後期教室は12月から開催予定です。10月に参加募集しますので町広報をご覧ください。		



介護予防教室等に参加する際は、**感染症対策にご協力をお願いします**



～熱中症に気をつけよう！～

9月もまだ暑い日が続き**熱中症**の危険があります。熱中症患者の半数以上は**65歳**以上の人です。高齢者はとくに注意が必要です！

♥ のどが渇かなくても水分をこまめにとる、大量に汗をかいたらスポーツドリンクなどで水分補給を！

♥ 室温28℃、湿度70%をこえないようエアコン・扇風機を上手に利用する、または風通しをよくする

予防のポイント

♥ 涼しい服装をして、外出時は日傘・帽子を！





私が死んだら、葬式とかしなくていいと思って。あと家の中とか片付けるのも大変で…やれないわ。子供たちに全部任せようと思ってるの。

残りの人生をより良く生きるためにも、また家族の負担を減らしたり、家族間のトラブルを避けるためにも「終活」を考えてみましょう。



あなたは「人生の終わり」まで どの様に過ごしたいと考えていますか？



突然父が倒れ、意識不明だったから医師から治療の選択を迫られ困ってしまったわ。父だったら…って悩んで大変だったの。前々から父の希望を聞いておくべきだったわ。

前もって本人が望む治療やケアを話し合っておく『人生会議』が出来ていたら悩まずに済んだのかも知れませんね。



出来るかぎり家族に迷惑を掛けたくないの。だから、家で暮らすのが大変になったり、家族に迷惑をかけるようになったら施設に入るつもり。

家族に迷惑をかけたくない気持ちはわかりますが、特に医療や介護では家族等の協力が必要になります。



終活のこと



「終活」とは…これからの人生をよりよく生きるために、人生の最期を見つめながら、亡くなったあとに備えることです。財産整理や身のまわりの整理、葬儀やお墓の準備などがあります。

1. エンディングノートを書きましょう。亡くなった時、病気やケガ、認知症で判断能力が低下してしまった時に備え、必要な情報を書いておく自分の情報や希望を伝えることができます。
2. お金の計画を立てましょう。収入や生活費の把握や、将来の生活に使える預貯金や財産を調べておきましょう。
3. お葬式、お墓を決めましょう。亡くなったあとのことは自分以外の誰かが行うことになります。生前のうちに自分の希望を伝えておくことが大切です。
4. 生前整理をしましょう。遺品整理は遺族がどう扱ってよいか判断に困ります。生前のうちに家財や洋服などを処分する、銀行口座を整理するなど身軽な生活を心がけましょう。



重要!

○自分で考えることも大切ですが、考えた内容を家族や親しく信頼できる方と話し合しましょう。

○財産のことや葬儀のことなどは、専門家のアドバイスを受けるのも良いでしょう。

○大切なことなので短期間で決める必要はありません。気持ちが変わることもあります。何度でも繰り返し話し合ってみましょう。

○話し合った内容はノートなどに書いて保管しておきましょう。



○緊急連絡先とは、病院等からの連絡窓口になる方です。病状説明や場合によっては駆けつけてもらうこともあります。

○保証人とは、本人が料金の支払いができなくなった場合、最終的な請求先となります。

○身元引受人とは、退院、退所、亡くなった時に対応してくれる人になります。

*病院や施設によっては、それぞれ求められる内容が異なることがあります。事前に確認しましょう。

*保証人や身元引受人がない場合は、費用はかかりますが民間の保証会社の利用も検討してみましょう。



例えば、医療・介護などでは…

元気な時には実感がなく考えにくいことだと思いますが、元気なうちから家族などと話し合う、お願いする人とは日頃から交流しておくことが大切です。



・医療方針を決める時 ⇒ 家族と一緒に受診を求められたら誰と一緒にいきますか？手術や延命治療などについて考えていますか？

・入院が必要な時 ⇒ 入院の準備を手伝ってくれる人や、入院中に自宅の様子を確認してくれる人はいますか？

・一人で受診が大変な時 ⇒ 病院へ連れて行ってってくれる人はいますか？

・介護サービス利用時 ⇒ 契約が必要です。どのようなサービスや施設が良いか希望を伝えておきましょう。

・入院時、施設入所時 ⇒ 緊急連絡先や保証人、身元引受人などを求められることがあります。保証人等の役割を確認の上、お願いしておきましょう。

