

「人生会議」をしてみませんか



人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

もしものときのために「**人生会議**」

11月30日
(いい看取り・看取られ)
は、人生会議の日

～自らが望む、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～

人生100年時代とも言われる中、自分や家族のさいごについてどんな想像をしますか？
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。命の危機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できなくなると言われていますが、人生の最終段階における医療・療養について、家族等や医療介護関係者と話し合ったことがある人は、そう多くありません。

ACPの愛称を「人生会議」といい、毎年11月30日(いい看取り・看取られ)を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日とされています。

この機会に『人生会議(ACP)』について考えてみませんか？

☎ 高齢者福祉課 (☎0848-38-9137)

1 しゅうかつ 終活とは…

自分と向き合い、人生の振り返りを行うことで、これからの人生の充実のため……、自分の人生、悔いなく、自分らしく、生ききるために……。



人生、より自分らしく
生きるために。

できれば、
前向きな気持ちで
しましょう！



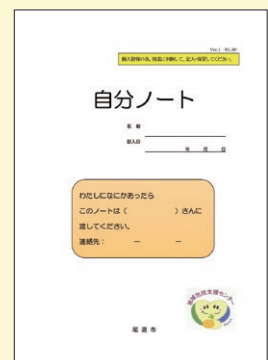
尾道市版 エンディングノート「自分ノート」

これまでの自分の人生を振り返り、自分と向き合い、これからの人生について考えることで、自分の未来をより自分らしく豊かに生きることができるようにと願い、尾道市内の地域包括支援センターが関係機関の協力を経て作成。ご依頼を受け、高齢者の集いの場などで、地域包括支援センターが普及しています。



▲市HP

HP <https://www.city.onomichi.hiroshima.jp/soshiki/22/29157.html>



② ACP (アドバンス・ケア・プランニング) とは……

もしものときのために、あなたが大切にしていることや望んでいること、どのような医療・ケアを望むかを、前もって考え、繰り返し話し合い、周囲の信頼する人たちと共有する取り組みを「人生会議 (ACP) アドバンス・ケア・プランニング」といい、自らが希望する医療やケアを受けるための大切なプロセスです。

- あなたの心身の状況に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等への適切な情報提供と説明がなされることが重要です。
- このような取り組みは、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

ACPの手引き 豊かな人生とともに ～私の心づもり～



あなたが自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、前もって受ける医療に対する希望を家族や医師に伝えておくためのツール。

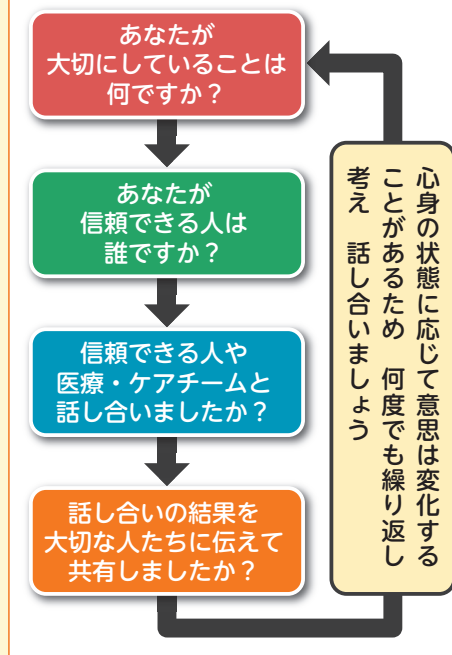
広島県地域保健対策協議会 作成

HP <https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/263/acp.html>



▲県HP

話し合いの進め方 (例)



A あなたの
C ところに
P ぴたっと
よりそう



ACP普及推進員

医療・介護等の専門職を対象に県が「ACP普及推進員」を養成、尾道市内でも普及活動をおこなっています。



地域包括支援センターのACP普及推進員が、地域のサロンや集いの場で、「ACPの手引き」や手作りの紙芝居等で普及啓発しています。

③ 地域包括支援センターとは……

地域包括支援センターは、地域で暮らす**高齢者の総合相談窓口**で、市内7カ所に設置されています。窓口で、お電話で、必要に応じてご自宅で、ご相談をお受けします。社会福祉士、保健師・看護師、主任ケアマネジャーなどが中心となり、本人に必要なサービスの利用の紹介や、必要に応じた支援の輪を作るお手伝いをします。高齢者(本人) からだけでなく、その家族・近隣に住む方などからのご相談もお受けします。

総合相談業務

「困ったなあ……」を一緒に考えます

安心・安全のために (権利擁護)

成年後見・高齢者虐待などの相談

あなたの元気を応援 (介護予防)

自立支援・健康づくりを支援します

地域ネットワークづくり

みんなが暮らしやすい地域をめざして

さあ！
今から始めましょう！

Step 1

希望や思いについて考えましょう



人生の目標・希望や思いは何でしょうか？

あなたにとって、何が大切ですか？

今のあなたの考え方を示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。

見直しも大切

Step 5

考えを「私の心づもり」に書きましょう

話し合ったことは記録として残しましょう。希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態によって変わる可能性があります。その都度「私の心づもり」を見直して書き直して構いません。



何度でも、繰り返し考え、話し合しましょう。

Step 2

健康について学び、考えましょう

医師とあなたの健康について相談することも大切です。病気がある場合には、将来どうなるか、どういう治療ができるのか、その治療でどうなるのか学びましょう。



健康で長生きを目指して！

主治医に質問してみましょう。

A あなたの C ところに P ぴたっとよりそう

豊かな人生とともに

あなたが自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、前もって受ける医療に対する希望を、家族や医師に伝えておくことは重要なことです。

Step 3

あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう

予期しないできごとや突然の病気で、自分の希望を伝えることができなくなるかもしれません。自分で判断できなくなった時に、あなたの代わりに伝えてくれる人（代理人）を選んでおくことが大切です。

どんな時でもあなたの希望を尊重できる人



家族や医師は、あなたの希望を知っていますか？

Step 4

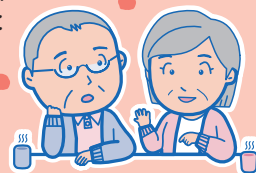
希望や思いについて話し合しましょう

医療や生活に関する希望や思いを家族・代理人や医療者と話し合しましょう。

延命のためだけの治療は望まない。

しっかり話し合うことで、お互いの理解が深まることでしょ。

どのような状態でも長く生きたい！



出典：広島県地域保健対策協議会 ACPの手引き



認知症・8050・ダブルケア・ヤングケアラーなどの
相談にも関係機関と連携しながら対応します。

まずは、地域包括支援センターにお気軽にご相談ください！

相談窓

- 尾道市地域包括支援センター (☎0848-56-1212)
- 尾道市北部地域包括支援センター (☎0848-76-2495)
- 尾道市西部地域包括支援センター (☎0848-21-1262)
- 尾道市東部地域包括支援センター (☎0848-56-0345)
- 尾道市向島地域包括支援センター (☎0848-41-9240)
- 尾道市南部地域包括支援センター (☎0845-24-1248)
- 尾道市南部地域包括支援センター 瀬戸田支所 (☎0845-27-3847)

介護を一人で抱え込まないで。しんどい時は思いを聞かせてください。

あなたと一緒に考えます。相談内容は守られます。

