

がんぎネットだより

発行日 令和5年月 1 日

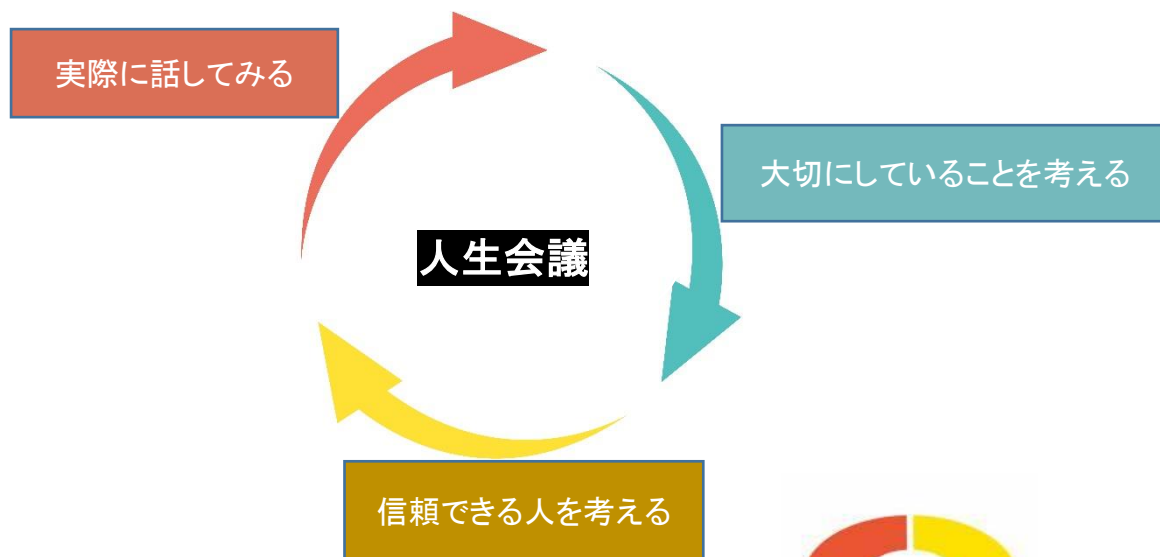
発行 No No.17

編集 上越地域在宅医療推進センター

はじめよう！人生会議

当センターが開設され 6 年目になりました。

新型コロナウイルス等で制限されることは多々ありましたが、オンライン研修や会議等がすすみデメリットばかりではなかったように思われます。ただ自分の体験からも人の生死について考えさせられる数年だったのではないのでしょうか。今一度、一人一人がこれからの時代に「もしも自分が・・・家族が・・・病気や介護が必要になった時どうしたらいいか」もしもの時のために望む医療やケアについて周囲の方と繰り返し話し合い共有することが重要です。



病気になって望みを大切な人に伝えられなくなる人は 70%

自分らしい最期を迎えるために・・・



あなたの好きなこと
大切にしていること
医療やケアのこと

まずは考えて
話してみましょう

どう最後をむかえるか・・・だけではなく、どう自分らしく生きていくか
決めることより話し合うことが大切です。考えはあとで変わってもいいんです。

③信頼できる人、医療ケアチームに話してみよう
★話し合い・共有することが大切です
★決めることより話し合うことが大切です



①あなたが大切にしていることは何か考えてみませう。
▶あなたの好きなこと
▶大切にしている価値観
どのようなことをしている時が楽しいですか
やってみたいことは何ですか

②信頼できる人が誰か考えてみましょう
例えば)あなたの考えを表出できない状態になる可能性もあります。



「医療のこと」「介護のこと」「暮らす場所のこと」

あなたの手助けをする人、専門家
家族や友人、かかりつけ医、看護師、ケアマネージャー・・・周りにいますか？

上越市、妙高市では
在宅医、病院の医師をはじめ、市の担当者を中心に包括支援センターやケアマネージャー、訪問看護、薬剤師、リハビリ、栄養士など多職種があつまり地域住民の一人一人の思いに対応できるように日々活動しています。

◆啓発リーフレット：[人生の最終段階における医療・ケア等について考えるリーフレットを作成しました - 上越市ホームページ \(city.joetsu.niigata.jp\)](#)

まずは、備えることであなたが今日これからの人生が豊かに過ごしていけますように

◆もしもに備えた・・・人生会議

病気や介護などのもしも・・・に備え、家族や信頼する人と、大切にしてきたことや自ら希望する医療・介護等について話し合い、思いを共有する取り組みを、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）と言います。
ACPは通常「人生会議」と呼ばれ、上越地域でも取り組みが進められています。あなたも「人生会議」について考えてみませんか？
詳しくは右記二次元コードをご覧ください。

上越地域人生
会議協議会

厚生労働省
(人生会議)



< 上越市・妙高市在宅医療介護連携推進協議会 事務局 >

上越市福祉部すこやかにくらし包括支援センター
妙高市福祉介護課 地域包括支援係

025-526-5623
0255-74-0017

絵・デザイン / 山崎日花梨