



～ACP(人生会議)を一緒に考えよう

全5回～

最終回「最期まで自分らしく」

今年度、当包括では ACP について特集してきましたが、いよいよ最終回となりました。人生の最終段階での医療・介護の受け方について元気なうちからしっかり考え、自分の思いを、家族や周囲の人に伝えておくことの大切さをお伝えしてきましたが、いかがでしたか。



最期まで自分の望むように、自分らしく生きたいな

結局どうしたら良いのだろう？

年齢関係なく、まずは自分事として考えてみましょう。そして、身近な人と、「これからの人生で、やりたいこと」を話してみると良いですよ。



自分の代わりに思いを伝えてくれる人は、誰ですか。「人生の終末期に受けたい医療、受けたくない医療」についてはどう思いますか。自分が死に向かっていく時の医療やケアについて考えることは『残された人生をどう生きていきたいか考える』ということです。皆さんの、「これからの人生でやりたいこと」は何ですか。

地域包括では、今後も介護予防・総合相談の窓口として、自分らしく望む暮らしや生き方をご支援していきたいと思えます。



縁 joy さーくるでも

ACP について学びました



当包括主催の「縁 joy さーくる」。11月22日福岡学区市民ホーム、12月15日岡崎学区市民ホームにて、「将来の変化に備え人生会議（ACP）のススメ」として、いしぐろ在宅診療所岡崎の石黒剛医師にご講義頂きました。

8割の方が徐々に体が弱っていく疾病モデルでの最期を迎えること、だから ACP⇒「備えること」が有益だと学びました。また、健康であるためには、社会的機能「仲間がいること」「友達」「繋がり」がとても大切だと伺いました！

縁 joy さーくるでは、今後も楽しく役立つ企画をご用意していますので、「おしらせ」をご覧ください。是非ご参加ください。



おしらせ

❀縁 joy さーくる❀ 【要事前予約、参加無料】

◆テーマ：縁 joy カフェ～ゲーム大会～

福岡学区市民ホーム 2F：3月27日（水）13：30～15：00（15：00～15：30 希望者のみ交流会）

内容：認知症すごろく等で、わいわい楽しく過ごしましょう！

○福岡学区 いきいきクラブ

3月5日（火）閉校式 毎日せいかつ体操

○岡崎学区 いきいきクラブ

3月20日（水）閉講式 ふれあいコンサート

※予定が変更する場合があります。活動状況は適宜ご確認下さい。

なぞなぞ脳トレ答え

- ① ポスター
- ② バレンタインデー
- ③ ながいす

つばやき

年末に熊本城に行ってきました。震災後3回目になりますが訪れるたびに復興が進んでいることに驚きを感じます。崩れていた石垣や壁、屋根が修復され、立派な天守閣が修復されていました。復興の願いを込め、尽力された方々に感謝しながら観光してきました。改めて技術の高さと復興の速さに感動しました。能登半島地震で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。（野中）

掲載内容に関するお問い合わせは 0564-57-8087 までどうぞ！