



シニアのひろば

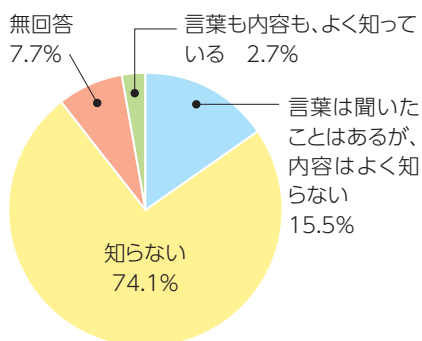


知っていますか? 「人生会議」

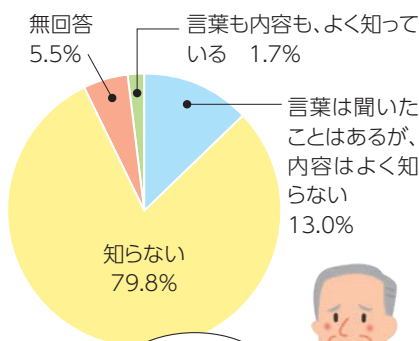
「人生会議」は、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の通称で、将来の人生をどのように生活して、どのような医療や介護を受けて最期を迎えるかを計画して、ご自身の考えを心づもりとして家族や友人、医療および介護の専門職を含めて繰り返し話し合い、共有することです。

人生会議って知っていますか?

一般高齢者



要介護等認定者



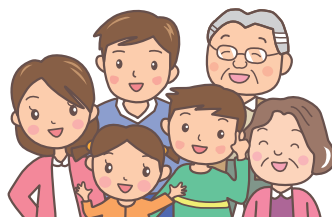
認知度は
まだまだ低い



資料「介護保険事業計画～高齢者ニーズ調査、要介護等認定者ニーズ調査～」(令和4年8月)

●自分らしく生きるために

人生会議は「看取り」などの最期の時のことだけでなく、どのように豊かな人生をつくり上げていくのかを考える方法の一つです。家族や信頼する人たちへ「自分はこのことを考えて生きてきた。だからできれば最期までこんな風に生きたい」と、自分自身の思いを伝えることが大切です。お盆や年末年始などで家族が顔を合わせた時に話し合ってみるのもいいかもしれません。



将来、自分が希望する医療を受けるために、また代わりに治療方針を決めなければいけなくなる人のためにも、人生会議について考えてみませんか。

●人生会議は元氣な今から始めましょう!

①大切にしていることは何ですか?

今の思いや大切にしていることを示しておく、いざという時に家族や身近な人が判断するのに役立ちます。

②信頼できる人は誰ですか?

思わぬ出来事で、突然自分の思いを伝えることができなくなった時、自分の考えや価値観などを大切にしてくれ

る人は誰なのかを考えてみましょう。

③信頼できる人や医療・ケアチームと いや考えを共有する

病名や症状、予測される今後の病気の経過や、大切にしている思いや考えを伝えて共有することが大切です。

④思いや考えを書き残しておく

話し合って決めたことなどは、残された人のためにもノートなどに記しておきましょう。思いや考えは、時間や健康状態によって変わることがあるので、その都度、繰り返し、記録しておきましょう。

●最期まで「自分らしく」をサポート!

人生の最終段階をどのように過ごしたかは人それぞれです。一人ひとりの希望に合う医療や介護サービスが提供できるよう、専門職が連携して支援します。

●出前講座も行っています!

テーマ「人生会議について知ろう」

お気軽にご相談ください。

▼田原市医師会 在宅医療サービス
センター ☎29-0355

〒441-3416 田原市東赤石5-66

【担当】東江・朝蔭
とうえ あさかげ