

最後まで自分らしく生きるために、人生会議(ACP)をしてみませんか？

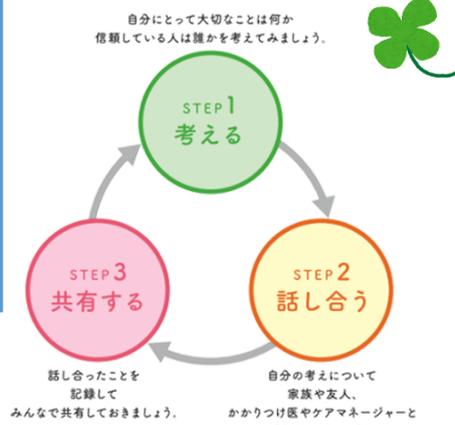


「周囲に迷惑をかけたくない」と考えていても、突然倒れてしまい、医療者から治療方針を聞かれた家族が、本人の希望が分からず困ってしまうことも少なくありません。



話し合いの手順

- 《あんしんすこやかセンターが考えるこれからのこと》
- ◇あなたにとって自分らしさとは何ですか？
 - ◇あなたが大切にしていることは何ですか？
 - ◇周囲の人に伝えておきたいことは何ですか？
 - ◇自分が亡くなった後のことで頼んでおきたいことはなんですか？



大切にしていることは何か考えてみましょう

○「私が大切にしていること(価値観シート)」(神戸市医師会作成)

あなたが大切にしていることは何ですか？あなたが信頼できる人は誰ですか？あなたが日頃大切にしていることや、いざという時にしてほしいと思うことを大切な人たちと何度も話し合い、伝えておきましょう。まずは、この価値観シートを使って話し合い(人生会議)を始めませんか。各項目を読んで、あてはまる数字に○をしてください。

ご質問項目	全く大切ではない	あまり大切ではない	まあまあ大切	とても大切
私が心地良い・楽しいと感じられることが生活の中にあること	1	2	3	4
自分の好きなものを食べたり飲んだりすること	1	2	3	4
自分のしたい生活や習慣を続けること (趣味や嗜好/ペットとの生活/気ままな生活など)	1	2	3	4
会いたい人に会うこと	1	2	3	4
身の回りのことは自分でできること	1	2	3	4
いつも清潔な状態で過ごすこと	1	2	3	4
おだやかな気持ちで過ごすこと	1	2	3	4
信仰に従って過ごすこと	1	2	3	4
人の役に立っていると感じられること	1	2	3	4
望んだ場所で過ごすこと	1	2	3	4
家族や友人と十分に時間を過ごすこと	1	2	3	4
家族や友人に私の気持ちや想いを伝えること	1	2	3	4
家族や友人の負担にならないこと	1	2	3	4
私自身が治療や自分の体の状態をよく理解していること	1	2	3	4
治療やケアに私の思いや価値観が尊重されること	1	2	3	4
私が自分の受ける治療や療養生活に関する詳細を決められること	1	2	3	4
大切な人と相談しながら一緒に治療・療養方針を決められること	1	2	3	4
単に命を延ばすことよりも、苦痛を和らげたり、望む場所で過ごしたりといった生活の質を優先すること	1	2	3	4
痛みや苦しさが少ないこと	1	2	3	4
少しでも長く生きること	1	2	3	4

あなたの大切にしていること／して欲しくないこと

お名前 _____ ご記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

家族やケアマネジャー、かかりつけ医と共有してみましょう。

気持ちは変わるので何度も繰り返すことが大切です。

希望する医療やケアを受けるために、また周囲の大切な人のために、人生の最終段階に向けて、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自ら考え、家族や信頼する人たちと繰り返し話し合い共有することが重要です。

自分が亡くなった時に備える終活のほかに、「自分がどう生きたいか」も家族や信頼をする人たちに伝えましょう。

(神戸市「大事なことから、みんなと話したい『私のこれから』」より引用)

運転免許証の自主返納 考えてみませんか？



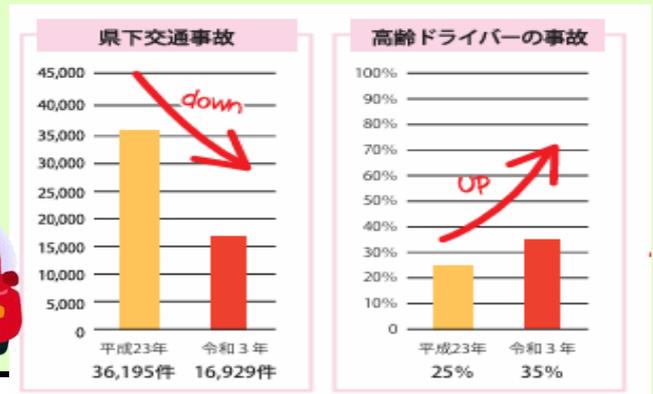
兵庫県でも運転免許証を自主返納する人が
増えています。



(神戸市 HP「運転免許証の自主返納」より引用)



全体の事故件数は減少しているものの、
高齢ドライバーの占める割合は増加！
人は高齢になれば誰でも、
認知機能・身体機能が衰えてきます。
また健康面でも、
認知症や睡眠障害などが心配され、
気を付けていけば安全運転ができた時と
同じ感覚では、
事故を避けることができなくなってきています。
特に運転に不安のある方は、
この機会に、みんなで身近なこととして
「高齢者の運転」を話し合ってみませんか？



かかりつけの医師・歯科医師・薬剤師をもちましょう

かかりつけ医をもつと日頃の健康相談や大病院への受診など判断に困った時に
「どうすればよいか」を相談でき安心です。

- 1.些細なことでも健康状態の変化を話しやすい
- 2.「どうするとよいか」適切な判断を知ることができる
- 3.家族の健康についても相談しやすい



(厚生労働省 上手な医療のかかり方.JP引用)

相談は
こちらへ



しあわせの村あんしんすこやかセンター

〒651-1106 神戸市北区しあわせの村1番19号

(介護老人保健施設 リハ・神戸1F)

TEL : (078) 743-8208 FAX : (078) 743-8305

