支援は御"縁"から"始"まります。私たち3人の支援専門員が"縁"あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

始縁だより

令和４年　４月号

上久喜の花桃

春の日差しを感じる季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスの流行や世界情勢など暗いニュースの多いこの頃ですが、外へ出ると花や新緑の色が鮮やかで自然と心が明るくなります。天気の良い日は日差しを浴びて、人の少ないところではマスクを外して深呼吸してみてはいかがでしょうか。

季節の変わり目は脱水に注意！

朝夕は冷え込んで上着がまだまだ手放せないと思ったら、日中は少し動くと汗をかくような暖かな陽気の日もあり、寒暖差や気温の上昇に身体が慣れていない季節です。

４月下旬から５月は急に暑くなって脱水症のリスクが高まります。喉が渇く前にこまめな水分補給を心掛けましょう。

「人生会議（ACP）」とは？　～これからの治療・ケアについて話し合う～

万が一の時に備えて、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて考え、信頼する人たち（家族や親戚、友人など）と話し合うことを「人生会議」といいます。人生会議をしておくことで、万が一あなたが自分の気持ちを話せなくなった時に望んだ治療・ケアを受けられる可能性が高くなったり、あなたの信頼する人があなたの代わりに治療やケアについて難しい決断をする場合の重要な助けになります。

話し合いをする中で医療や介護のことなど分からないことがあれば、主治医やケアマネジャーなどに尋ねてください。そして、話し合いの内容を書き留めてぜひ主治医やケアマネジャーに伝えておきましょう。あなたの希望がより尊重されやすくなります。

裏面に話し合う内容の具体例を掲載しています。参考としてご活用ください。また、厚生労働省や高知県庁が作成している資料もあります。ご入用の方はお気軽にお声掛けくださいね。

医療法人　社団若鮎　支援センターかがやき　　作成者＝矢田 智美　　発行責任者＝小田原 恵子
URL http：//www.kitajima-hp.com　　Tel：０８８９－２６－１０４５　Fax：０８８９－２６－１０７１

人生会議で何を話し合ったらいいの？

高知県健康政策部在宅療養推進課　発行
「人生会議」してみませんか？初級編　　より抜粋

1. あなたの大切にしている事は何ですか？（いくつ選んでも構いません。）

□家族や友人のそばにいること
□仕事や社会的な役割が続けられること
□身の回りの事が自分でできること
□できる限りの医療が受けられること
□痛みや苦しみがないこと
□自分が経済的に困らないこと
□ひとりの時間が保てること
□好きなことができること
□家族の負担にならないこと
□少しでも長く生きること
□家族が経済的に困らないこと
□その他（　　）

2. あなたの信頼できる人は誰ですか？

・あなた自身の事をよく理解してくれている、あなたが信頼できる家族や友人で、病状などによりあなたが考えや気持ちを伝えられなくなった時に、あなたの代わりに「どのような医療やケアを受けるか」「どこで医療やケアを受けるか」などについて相談し話し合う人のこと
・法的な権利はなく、財産分与などにはかかわりません

以下のような人が考えられます。

配偶者（夫、妻）
きょうだい　親戚（姪・甥など）
親
子ども
友人
医療・介護従事者

信頼できる人が決まっていれば、お名前と理由を含めてお書きください （当てはまる人がいない場合、「頼める人はいない」とお書きください。）

3. あなたが病気やケガにより、自分の考えが伝えられなくなった時に、あなたが望む治療は何ですか？

□一日でも長く生きられるような治療
□痛みや苦しみがなく、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療
□できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最小限の治療

そう考えた理由をお書きください。

あなたのお名前　：
話し合った日　　：　　年　　月　　日
話し合った場所　：
話し合いの参加者（信頼できる人を含む）：