

ほうかつだより

第9号 令和5年3月発行

(発行)

広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター
住所) 安佐北区亀崎一丁目1-6 7/24高陽 2階
電話) 841-5533 FAX) 845-8811
営業時間) 月～土曜日 8:30～17:15
(窓口は9:00～17:15)
日・祝・年末年始 休み



ACP をご存じですか？



ACP とはアドバンス・ケア・プランニングの頭文字を取ったもので直訳すると

“前もってケア内容について決めておく”という意味です。

これは、もしものときのために、今後の治療・療養について患者・家族、友人知人など近い人、医療従事者があらかじめ話し合う自発的なプロセスで別名、“人生会議”とも言われます。

ではなぜ ACP が必要でしょうか？

自らの意思決定能力が低下した時に備え、自身や家族が不本意な思いをしないようにするためです。

誰も「自分の価値観・人生観がある」→自分に相談もなく家族や専門職(医者・看護師・介護職)のみで自分のことを決められてしまいたくないと思っているはずで

例えば、脳梗塞を発症し意思の疎通が図れなくなり、口から食事が摂れなくなった場合、望んでいない胃ろう(直接胃に栄養を注入する医療措置)を造るかどうかの選択。また積極的な治療を希望するかどうかなど。自ら意志表出できれば選択できますが、できない場合、自らの意思に反した選択となる場合もあります。そのため今後の療養や治療について、元気なうちに家族や医療従事者と決めておくことが重要です。

こういった話は「まだ早い、縁起でもない」などネガティブに捉えがちですが、ここでお伝えしたいのは「死に方を考える」のではなく「**生き方を考える**」ということです。こういった話し合いを経験することで自らの価値観と自分の人生が有限であることを認識し、これからの人生をより良く生きることに繋がっていきます。

どのように進めたら良いのでしょうか。

広島県(広島県地域保健対策協議会)では ACP の手引きとして気軽に行えるリーフレットを作成し、普及啓発に取り組んでいます。自らが意思決定を尊重した生き方を全うできるように是非ご活用頂けたらと思います。リーフレットは最寄りの地域包括支援センターにご用意していますのでぜひ、お尋ね下さい。



【広島県 ACP 普及推進員】なごみの郷居宅介護支援事業所 石川真之介さん
ご協力ありがとうございました。

The infographic details the following steps:

- Step 1: 希望や思いについて考えましょう** (Think about wishes and feelings). It emphasizes understanding one's own wishes and feelings, and discussing them with family or friends.
- Step 2: 医師や医療従事者と話し合ってみよう** (Talk to doctors and medical staff). It encourages talking to medical professionals to understand the options and consequences of different choices.
- Step 3: 大切な人(家族や友人)と話し合ってみよう** (Talk to important people like family and friends). It suggests discussing wishes with loved ones to ensure they understand and support the decisions.
- Step 4: 希望や思いについて話し合いましょう** (Talk about wishes and feelings). This step involves formalizing the discussion and possibly creating an advance care directive.
- Step 5: 考えを「私の心づもり」に書きましょう** (Write down thoughts as 'my wishes'). It explains that writing down wishes helps clarify them and makes it easier to communicate them to others.

The central theme is '豊かな人生とともに' (Living with a Rich Life), which includes enjoying the present, preparing for the future, and ensuring one's wishes are respected.

「ちょっと心配だな…」早めの気づきが高齢者虐待を防ぐ

- ・ 高齢者を怒鳴る声が毎日のように聞こえる
- ・ お金がないといつも言っている
- ・ よく痣ができています

もしかしたら、高齢者が虐待を受けているかもしれません。



虐待の発生要因として、介護疲れや介護ストレスが多く事例で見られます。

夜間の排泄介助や認知症状への対応は、特に介護者が不安に感じます。世帯の人数が減り、一人で介護を担っている、ということも少なくありません。

必死に介護している家族が、どうしてもいいか分からなくて自覚なく虐待をしてしまっていることもあります。

「ちょっと心配だな」と思うことがありましたら、包括にご一報ください。



堂本真司の育児日誌

某月上旬 3歳の息子が保育園で右目の上を切ったので、病院に連れていくと妻から連絡が入る。麻酔をして縫ったが、注射のときに大泣きして、ベテラン看護師に「まだ痛くない」と言われていたとのこと。ボクサーのように目が腫れているが、いつもと変わらず元気。

某月中旬 抜糸のため病院へ連れていく。傷が残りにくいと言われた病院だが、自宅から車で50分ほどかかる。男だし多少傷が残っても近くでいいんじゃないかと思うが、妻に言うと怒られそうなので黙って連れて行く。抜糸時に少し泣くが、処置が終わると「泣かなかった」と誇らしそうに言う。経過は順調。様子を見るためにまた1週間後に来るように言われる。ご褒美に飴を買って帰る。

その後、今度は風邪をひき熱が1週間ほど出て、妻と交代で休みを取る。熱が下がると、何を言ってもイヤイヤ言うようになったが、これも成長だと思いうようにしている。



特殊詐欺被害を防ぐ「あいにとぼ」

- あ**…教えちゃダメよ「暗証番号」!
- い**…「口座が悪用されている・使えなくなる」は詐欺!
- と**…乗ったらダメよ「名義貸し」の話!
- ぼ**…「未払い請求」のメールやハガキ、それも詐欺!
- や**…止めましょう、一人で考え、悩むこと!
- ま**…気を付けて、知らないところからの郵便物や電話!



広島で多発中!!

息子や孫のふりをして…

喉の病気になった



「盗らそう犯罪」広島県民総ぐるみ運動
マスコットキャラクター「モンカ」