

# 本田店長(ほっとサロン代表)より



## 「虫が動き出す啓蟄」



寒い間、土の中にこもっていた虫たちが活動を開始する啓蟄は3月5日でした。

それとともに気温も上がりスギ花粉の到来です。皆さんスギ花 粉にはお困りのことでしょう。

こんな季節にも春の装いは進んでいます。



三舟山の河津桜

先日三舟山に登りましたら、河津桜が「コロナ何するものぞ」と見事に咲き誇っていました。これから一段と木々が芽吹き春の色が濃くなりますね。 海も山も野原もいい季節になってきます。

ワクチンの3回目も完了した人が増えました、皆さんも早く完了したいも のですね。

なんとなくウキウキしてくるのは、私たちの体の虫たちが動き出そうとしているからかもしれません。

皆さん、自分の将来でいよいよとなったら、どのような最期を迎えたいか、考えたことがありますか。 今回のテーマは、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)を取り上げました。

ក្នុជីកដូតស្នងទីកង្គក្នុងស្និកនាក់នុកស្នងស្និកនាក់នុកស្នងស្និកស្នងស្និកស្នងស្និកស្នងស្និកស្និកស្និកស្និកស្និកស

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは、将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、患者を主体に、その家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、患者の意思決定を支援するプロセスのことです。

厚生労働省や医師会等のいろいろな機関で取り上げられていますので、それらを参考にお話させていただきます。

年をとると病気がちになり、治療を受けながら生活していくことになります。それは、家族や周囲の人の生活にも関わってきます。どのような場所で、どのような医療や介護を受けるのか考えておくことが大切です。

また、認知症の方は、症状が進むと意思疎通が困難になり、本人の意思とは関係なく家族が判断しなければならなくなります。

そのために、将来体の具合が悪くなったときに、受けたい、または受けたくない医療行為の希望を表明しておくことを事前指示といい、その内容を文書にしたものが事前指示書と呼ばれています。

### ~人生会議~

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、自身の考えを「心づもり」として家族や近しい人、医療やケアの担当者とあらかじめ表しておく取組をアドバンス・ケア・プランニング(ACP)といいます。愛称として「人生会議」と呼びます。環境や体調の変化により、繰り返して話し合うプロセスでもあります。

先にあげた事前指示書と異なる点は、事前指示書は自分の思いをあらかじめ提示しておくことがポイントですが、人生会議(ACP)は家族や医療やケアの担当者と話し会って確認するという行為が大事な点です。 今後の人生をどのように過ごして、どのような医療やケアを受けたいかを家族や専門職との話し合いの中で決めて記録に残すとよいでしょう。

重い病気となり回復が期待できない場合に、命を長らえる処置が行われることがあります。食事ができなくなった場合に人工的な栄養補給として胃に管を通して栄養を入れる「胃ろう」、点滴で栄養を入れる「静脈栄養法」、また呼吸ができなくなった場合に「人工呼吸器」をつけるか、などいわゆる延命処置があります。

自分がこれらの処置を希望するかどうかは、あらかじめ家族やかかりつけ医などと話し合っておくことが 将来を見据えた自身の生き方に関わってきます。

練習として、自身の「今の心づもり」を記入してみてはいかがでしょうか。

フロの类 てんつな

# ~心づもり~

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

- 1, 大切にしたいこと
- 2, 自分の生き方(心情)
- 3、病気になったときに望む医療やケア、望まな い医療やケア
- 4, 自分で意思表示ができないときに望む治療
- 5、自分の代わりに判断してほしい人
- 6, これだけは嫌なこと
- 7、最期まで暮らしていたい場所



厚労省ホームページ

「人生会議」してみませんか

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\_0 2783.html



#### スタッフのつぶやき

### My Favorite Things~私のお気に入り~

あまり植物を育てるのが得意ではない私が楽しんでいるのは、名前に惹かれ入手 した「コーヒーの木」と「サンセベリア」観賞。

海南島の大きな貝殻と並べて窓辺においています。

コーヒーの木は、気に入ったカップに穴を開け、植え替えて育てているんですよ。 サンセベリアはマイナスイオンで部屋の空気をキレイにしてくれると言われてい て、別名『清浄の樹』とも呼ばれているそうです。

どれくらい効果があるのかはわからないけれど、見ているだけでも癒され、ホッ とします。 スタッフ 黒(美)



1番から順番に線をつないでみてね

# お知らせ!



【問合せ先】周南公民館 TEL 0439-52-4915

Mail sunami-k@city.kimitsu.lg.jp

周南公民館を会場に、毎月第3金曜日に開催していた「すなみほっとサロ ン」は新型コロナウイルス感染症対策のため、令和2年3月から活動を休止 していましたが、一部再開します!

まだ休止前のような活動はできませんが、感染対策を講じながら、徐々に 戻していければと思います。

今後の開催状況等は「スタッフブログ」や市のホームページ、自治会回覧 などでお知らせいたします。

本紙については一旦お休みしますが、「スタッフブログ」を 継続していきますので、ぜひご覧ください。

行 すなみほっとサロン運営委員会