

せせらぎ便り

2022年12月第33号

今から始めよう！ ACP（人生会議）

「人生会議」とはもしもの時に備えて、あなたが望む医療やケアについての希望を、かかりつけ医や家族と相談・共有しておく取り組みで、ACP（アドバンス・ケア・プラン）とも言います。あなたが自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、将来受ける医療やケアについて、あなたの希望や思いを、家族や医師と話し合っ、「私の心づもり」として文章に残してみましよう。



命に危険が迫ったとき、4人に3人が望む治療やケアが伝えられないといわれています



あなたの希望や思いについて考える
あなたの大切なもの
人生の目標は？

考えを書きとめる
考えは変わるので、決まったノートなどに、その都度書いておきましょう

健康について考える
食事ができなくなったら
呼吸が苦しくなったら

A あなたの

C ところに

P ぴたっとよりそう



家族や医療者と話し合う
状況により考えは変わります。誕生日など節目に話し合ってみましよう。

あなたの代弁者を選ぶ
自分で思いを伝えられなくなった時にも、あなたの考えが伝わるように、代弁者を選んでおきましょう



にじのはな在宅看護センター
代表取締役/看護師 森山 薫

もしもの状態になったら、慌てます。考えがまとまりません。人ごと・・・では済まされません。

元気な今こそ、考えるときです！！



年末年始は特に注意 特殊詐欺

なぜ年末年始は特に注意が必要？

- ★ 年末年始は、銀行が閉まるため多めに現金を所持していることが多い。
- ★ お金の出入りが多くなり、管理がおろそかになりやすい。
- ★ 「カニの注文を受けた」「業者による大掃除が今ならお試し価格です」「年末年始前に、早くした方が良い」「年末が近いので今ならー」など、年末年始 特有の文言で、だまされやすい。



～ 対策方法 ～

- ◎知らない人から電話でお金の話をされる、不審感や恐怖を感じた場合は、**すぐに電話を切り、他者へ相談する。**
- ◎家族と名乗る者が「携帯をなくした」「こちらの番号にかけてほしい」と言われたときは、**なりすましの可能性**もあるので、**一度冷静になって**、自分が知っている家族の番号に電話をかけてみる。
- ◎知らない人の訪問は、インターホンなどで対応し玄関を開けない。また「無料」や「今ならお得」などの、**うまい話**にも注意。
- ◎契約や購入は料金の比較、**相談**をする。

1人で判断せず、必ず誰かに相談することが大切！

認知症サポーターステップアップ



養成講座開催しました！



R4年9月、10月に竹屋地区民生委員児童委員対象に開催しました。「認知症サポーターステップアップ講座」とは、認知症サポーター養成講座で学んだことを土台に、実践の場で必要となる認知症に関する知識、認知症の人と身近に交流し、必要に応じて手助けするための対応スキル等を修得することを目指す研修です。



参加者の感想

ステップアップ講座を受講して認知症などより理解できた。これから、ご本人・ご家族への接し方対応について学ぶことが必要と思う。(岡峰前民生委員)



参加しました！



R4年9月24日 13:00~17:00
「フジグラン広島」で開催された健康フェスタに参加しました。「スタンプラリー」や「お役立ち講習会」などがありました。国泰寺包括支援センターは、「高齢者の総合相談窓口」として参加しました。



何かお困り事はありますか？

高齢者の介護・福祉・保健のことなどお気軽にご相談ください

広島市国泰寺地域包括支援センター

広島市中区昭和町 12-2 ☎082-249-0600

月～金 8:30～17:15 (年末年始・土日祝を除く)

