

想いを伝えあう
人生会議
Advance Care Planning
やってみませんか？
～貝山いきいきサロン取組みの紹介～

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは
命の危機が迫った状態では、約70%の人が自分で治療内容を決めたり、望んでいることを人に伝えることができなくなると言われています。もしものときに、自分が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議(ACP)」と呼びます。

貝山いきいきサロンでは昨年に引き続き、
今年も人生会議の研修会を行いました



< 貝山いきいきサロンの人生会議研修会の主な内容 >

1回目(令和6年2月5日)

- ①「もしもの時の話し合い」を考える
- ② もしバナゲーム(カードゲーム)
※命の危機が迫った時に、自分が大切にしたいことを考える内容です

2回目(令和7年2月3日)

- ① 1回目の振り返り
- ② 延命で使われることが多い医療器具の説明(実際に見て触れて)
- ③ 「人生手帳」に書いてみましょう

参加者の声

「人生会議」を受ける前は、元気だし、年齢的にも早いという気持ちもあって、終末期をどう過ごしたいかを考えたことはありませんでした。でも、「人生会議」を受けて考えておかななくてはいけないことだと思いました。

橋本 真智子さん

1回目は「人生会議」という初めての言葉と、自分はまだ大丈夫という思いから他人事でした。しかし、最近「人生会議」という言葉を耳にする機会が増えたことと、2回目の受講で延命に使用されることが多い医療器具を実際に見て触れたことで、知識や関心が高まりました。今回、妻も「人生会議」を受講したので、妻にも自分の希望を伝えやすかったです。

山崎 寛一郎さん

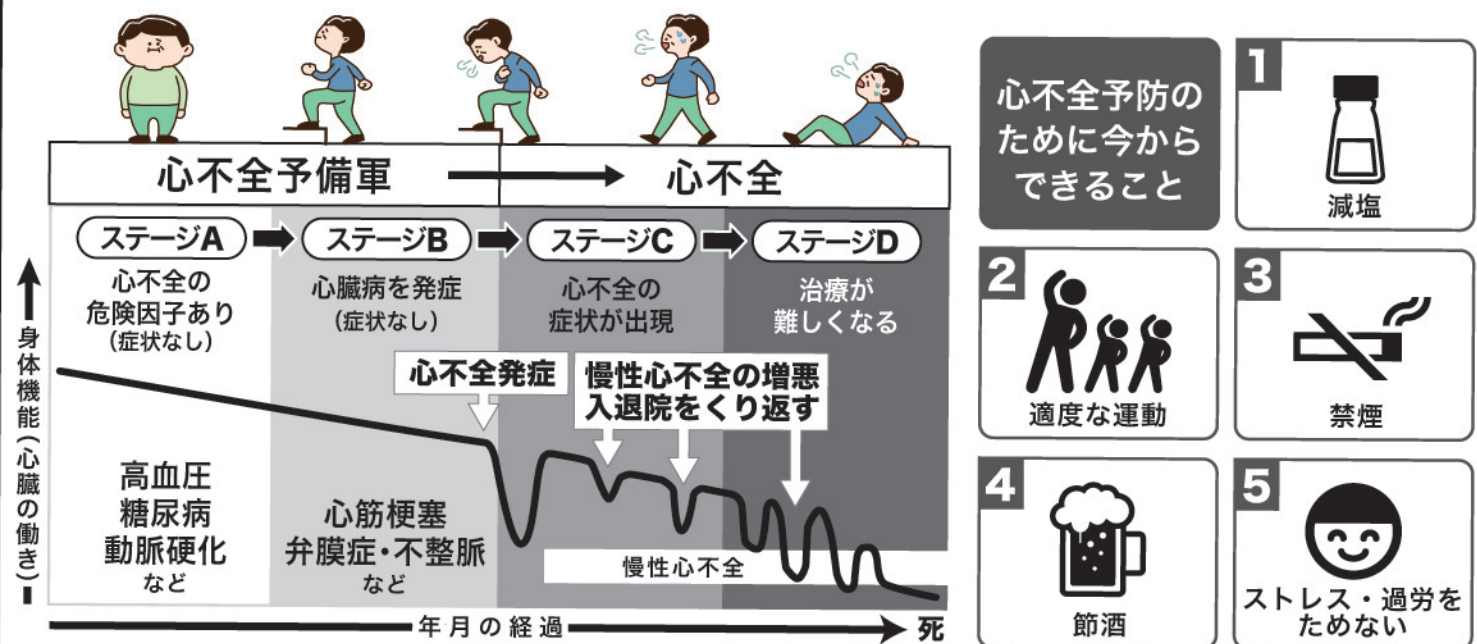
人生の最終段階で困らず、「自分らしい生き方」ができるように、前もって準備をしておくことが大切です。皆さんもサロン等で「人生会議(ACP)」を学んでみませんか？時間は1回約1時間。講座は無料！講師を派遣いたします。

お申込み 三春町役場 保健福祉課 地域ケア推進グループ 電話 0247-62-5110

三春町健康づくり講演会

「知って備える心不全」を開催しました

2月21日の寒空の中、150名を超える方にご参加いただきました。「心不全」は耳慣れない病気でしたが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病があると心不全予備軍のステージAとされ、誰もが注意したい健康問題であると学びました。発症するとだんだんと悪化して、元には戻らない「がん」より予後が悪い病気だと聞き、心不全予防のためにも「減塩」「運動」「禁煙」の重要性を再認識しました。



快適睡眠生活

成人の標準的な睡眠時間は6～8時間。睡眠不足や不眠は、肥満・高血圧・心臓病・脳卒中・メタボの発症に関係していることが明らかになっています。生活習慣を見直して、睡眠休養感(目覚めた時に感じる『休まった〜』という感覚)を高めましょう。

ぐっすり眠るコツ 10条

- | | |
|---|--|
| <p>朝</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 休日も平日も同じ時刻に起床！ 2. 起きたら日光を浴び体内時計をリセット！ 3. 昼寝するなら午後の早い時間に30分以内！ 4. 座りっぱなしをさけ、日中は身体を動かす！ 5. カフェイン摂取は控える(寝る3～4時間前まで) 6. たばこは控える(ニコチンは覚醒作用がある) | <p>夜</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. 眠くなってから寝床に入る！(必要以上には眠れず中途覚醒しやすい) 8. 寝る直前はスマホを見ない！ 9. 寝室の照明はできるだけ暗く！ 10. 晩酌はほどほどに！(徐々に酒量が増え依存症になりやすい) |
|---|--|

「眠れない」「寝つけない」「熟睡感がない」などの「ない」「ない」「ない」が続いたら、ひとりで悩まず相談してください

>> ちょっと雑学 <<
眠れない時に「羊を数える」と聞いたことありませんか？一説には、英語で羊(シープ)と眠り(スリープ)が似ているからと言われています。日本語で「羊が1匹」「羊が2匹」と何匹数えても眠くならない時は、シープ、シープ、シープ・・・スリープ・・・zzz