

わいわい ニュース



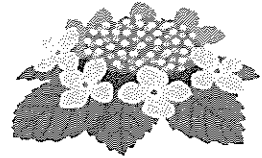
医療生協さいたま 安松柳瀬支部

2024年 6月発行

連絡先 運営委員 荻野 2944-5783 小畑 2944-8722 深澤 2995-4332

笑顔がつなぐ 安心のまち

「人生会議」という言葉をご存じですか？



3月の総会後の医療懇談会で、資料「アドバンス・ケア・プランニング：ACP」と「しっとこノート」を使って、地域包括ケア病棟看護師さんからのお話がありました。最期まで自分らしく生きるためにも、自分が元気なうちに信頼できる周りの方々（家族・友人・ケアマネ・スタッフ）と話し合いをしておく。

話し合っておくことで、残された家族の判断も本人の意志を尊重することが出来る。そして「しっとこノート」を使い、医療や介護について何をどのように考えたらよいか具体的な説明があり、良く分かり勉強になりました。

<当日の資料より>

アドバンス・ケア・プランニング：ACP 「人生会議」とは

命の危険が迫った時には、望みを伝えることは難しくなる

Advance(前もって)、元気なうちに

あなたの大切にしていることや望み、人生の最終段階をどこでどんなふうに過ごし、どんな医療やケアを受けたいかという気持ちについて

自分自身で考えたり、あなたの信頼する人たちとくり返し話し合うプロセス

あなたの信頼する人が あなたに代わって判断をする場合に重要な助けになる。

—— 要望・ご意見 お寄せ下さい♪ ——

懇談会の中で、「日常で取り組まれている事等知りたい」との発言がありました。「私の健康法」の投稿です♪

「しっとこノート」内容

—わたしの望む医療と介護—

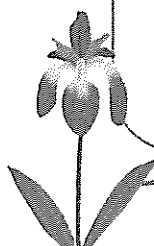
- *わたしの基本情報
- *介護が必要になった時にどこですごしたいか、望む介護は・・・
5項目あり
- *わたしが病気や事故で意識や判断能力の回復が見込めない状態になった時 6項目あり
- *葬儀・お墓について

※「しっとこノート」ご希望の方はご連絡下さい。

私の健康法

- 1, 3食しっかり食べる。
野菜を多く、肉と魚は毎日摂る。
 - 2, 毎日8000歩を目標にウォーキング。
実際には週4、5回しか無理。
 - 3, かるい晩酌。
夕方一日の行動を終え、夕食の準備をしながら、お風呂ぬるめの湯舟に二分近くつかる。あがったら好きな器に料理を並べて、今の聞きたくもなくなる、見たくもなくなるニュース等のテレビ画面に向かって、悪態をつきながら飲む。独り酒の何と美味な事。
- これが私の健康法です。

(一会員)



日常の基本生活をお寄せ下さいました。この方は、運動・物づくり・学習会参加・お出かけ等々多趣味で、たくさんの友人たちと日常を楽しまれ、若々しくともお元気です。