

人生100年時代 「シニア応援教室～在宅医療編～」を開催しました!

シニア応援教室は、これから迎える高齢者を健康でいきいきと過ごしていただくために、健康づくりや介護予防について学んでいただく教室です。

11月28日には「在宅医療編」として、22名の方に参加していただき、模擬人生会議を実施しました。テーマに沿ってグループワークを行い、人生会議の大切さや必要性を理解する場となりました。

[テーマ] あなたの大切にしていること(時間)は?

- 友達のおしゃべり
- ウォーキング、ゴルフ、テニス
- 朝のコーヒータイム
- 買物、旅行
- おいしいものを食べに行く
- お風呂の時間
- 菜園での野菜づくり
- 朝のラジオ体操
- ボランティア活動している時間
- 孫の写真を見る事
孫とのふれあい

小山地区医師会市民公開講座 人生会議(ACP)に係る講演会

- ▶日 時 = 3月16日(日)午後1時30分～3時
 - ▶場 所 = 上三川いきいきプラザ 大会議室
 - ▶定 員 = 先着90名(事前申込制)
 - ▶参 加 費 = 無料
 - ▶演 題 = 聞きにくいけど大切なこと。
102歳のお父さんと「人生会議」やってみた。
 - ▶講 師 = 信友直子 先生(映画監督・ノンフィクション作家)
 - ▶主 催 = 小山地区医師会
 - ▶共 催 = 上三川町
 - ▶申 込 方 法 = 電話、FAX、右記QR
 - ▶申込開始日 = 令和7年2月12日(水)午前8時30分から
- ▶問い合わせ先=健康福祉課 高齢者支援係 ☎0285(56)9191



人生会議をご存じですか?



「人生会議」とは、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の愛称で、もしもの時のために、あなた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、共有する取り組みのことです。

命の危機が迫った状態になると、約70%の方が、医療や介護などを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなるとわれています。

最期まで、あなたらしく豊かに生きるために、もしもの時のことを考えてみませんか?

【なぜ、人生会議が必要なのでしょうか?】

将来、医療やケアを受ける時に、あなたの希望が反映されます。

また、もしもの時に、家族やあなたを大切に思ってくれる人が、あなたの気持ちを代弁しやすくなります。



【いつから、はじめたらいいの?】

病気やけがは突然です。あなたが元気なうちから考えましょう。

【だれと話し合いますか?】

あなたの想いや望みを理解し、尊重してくれる人と話し合しましょう。家族や親しい友人、主治医や医療・介護関係者などと、話し合しましょう。

【人生会議(話し合い)の進め方】



想いや望みは変わります。何度でも、繰り返し考え、話し合い、共有しましょう。

豆知識

11月30日(いい看取り・看取られ)は、人生会議の日です。

