



～活力！～

「ちょっとした気かけ合い」を増やして
安心して過ごせる“まちづくり”をしていきませんか？

コロナ禍で人と会う機会が持ちにくくなり、自粛生活で気持ちも落ち込みやすくなっています。特に1人暮らしの方や高齢者の方は孤立してしまうことで相談が必要な状況であっても“SOS”を出すことが難しい場合も考えられます。

お住まいの地域でできる“**ちょっとした気かけ合い**”を増やして、早めに相談ができる関係を作っていくことが大切です。

コロナ禍でもできる“ちょっとした気かけ合い”や“見守り”

気づきのサインの一例

何日も「新聞」や「郵便物」がポストに溜っていないか



洗濯物がしばらく干されたまの状態で続いている



いつもはカーテンが開いているのに最近は閉まっている事が増えた



電気が点いたまま又は電気が何日も点かないなど



また、**ご自身**が数日自宅を空ける際には、ご近所や民生委員さんなど、**信頼できる方**にそのことをお伝えするというのも大事なポイントです。

自分が住んでいる **地域への関心** を持つことで **小さな変化** に気がつくことができます。お住まいの地域の中で「生活の様子が心配」「以前と様子が違う」などの気にかかる事やご心配な高齢者の方がおられましたら地域包括支援センターが専門的な機関としてご相談に応じます。遠慮なくご連絡下さい。

必要時には職員が訪問させていただきます！



人生会議

(ACP: アドバンス・ケア・プランニング) のご紹介

人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング) とは

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング) とは、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、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。

前もって受ける医療に対する希望を家族や医師に伝えておくことは重要なことです。



【話し合いの進め方】

Step 1

希望や思いについて考えましょう

人生の目標・希望や思いは何でしょうか？
あなたにとって何が大切ですか？

Step 2

健康について学び、考えましょう

医師と健康について相談することも大切です
あなたの健康について主治医に質問してみましょう

Step 3

あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう

代理人を選んでおくことが大切です

Step 4

希望や思いについて話し合いましょう

医療や生活に関する希望や思いを
家族・代理人や医療者と話し合いましょう

Step 5

考えを「私のこころづもり」に書きましょう

話し合ったことは記録として残しましょう
思いの変化がある時はその都度見直して書き直しができます

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

参考書類：「ACPの手引き」広島県地域保健対策協議会、ACP普及促進WG 作成
人生会議 (ACP) 普及・啓発リーフレット

【問い合わせ先】

広島市阿戸・矢野地域包括支援センター



【住所】 広島市安芸区矢野東6-23-15

【電話】 082-889-6605

※来所される場合は事前のご連絡をお願い致します

