

第二十一号 活カ！

広島市阿戸・矢野地域包括支援センター便り

春暖の候 ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。活力第二十一号は、桜の写真を載せてみました。撮影日は二〇二二年四月二日になります。普段は車で通勤しているのですが、この日は暖かく電車と徒歩で通勤してみた日に発見したものです。いつもと違う行動をするのも良いなと思えた一日でした。ぜひ皆様もお散歩がてら、お花見してみてはいかがでしょうか。もしおすすめるのお花見スポットがありましたら、当センター担当友次までご連絡ください。撮りにいきます。



季節の変わり目、体調不良にご注意を

暖かくなり桜も綺麗ですが、寒暖差や気圧変動、花粉症などにより体調が崩れやすい時期となっています。以下のような点に気を付けて体調を整えるように意識してみましょう！

- ・ 欠食なくバランスの整った食事を摂る。
- ・ 適度に身体を動かす。
- ・ 睡眠は取りすぎないように心がける。
- ・ 衣類等で体温調整をする。 など

アドバンス・ケア・プランニング～人生会議～

いつどこでどのような病気に罹ってしまうかは誰にも分かりません。突然病名を告げられ、整理ができない状況になるかもしれません。また、自分の想いを伝えられない状態になることもあり得ます。アドバンス・ケア・プランニングはもしもの時のために、自身が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療、ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。人生会議ともいわれます。裏面にも紹介しておりますので、良ければご覧ください。



一緒に人生会議ACPについて話し合いませんか？

包括職員が出張して講義を開催します！



講師派遣料
は無料だよ



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。命の危険が迫った状態になると、**約70%**の方が、医療やケア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言われています。もしもの時のため、「どのようなこと」を「誰と」「どのような形」で共有したらいいのか、皆さんと一緒に話し合い、学ぶ場となればと思います。

開催に当たり人数制限等は設けていないため、興味のある方は是非、包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

厚生労働省は人生会議再現VTR・座談会をYoutubeの動画にて作成しています。また実際にもしもの時どのようなことを考えるか実践を行えるページもあります。QRコードをかざすことで確認することができます。

(例)もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？といった質問に実際に答えることができ、さらに結果を印刷することも可能です！

意思表示の書面を実際に作成している人の割合はなんと**約8%**！



YouTubeへ
直接行けます！



再現映像などの
ドラマのように
見られます！



お問い合わせ

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

