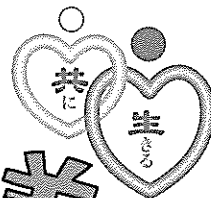


みんなで話そう！共有しよう！

はじめよう 人生会議

① アドバンス ② ケア ③ プランニング



「終活」という言葉を最近よく耳にするようになり、皆さんも「何かあったとき」のために少しずつ準備を始められている方もいらっしゃるのではないかと思います。

「終活」とは、「自らの人生の終わりに向けた活動」のことで、自らの葬儀のことや財産相続、身の周りの生前整理など、様々な活動を指しています。「終活」というと、ネガティブに捉える方もいらっしゃいますが、自らの人生の終わりをどういった形で迎えたいかを前もって考えておくことは、人生の最後まで自分らしく生きるためにとっても大切なことです。

ACPってなに？

アドバンス・ケア・プランニングのことで、「人生会議」の愛称で呼ばれています。もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて、その希望や思いを家族、医療・介護の専門家など信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取組のことで、

誰でも大きな病気やケガなどで、突然、自分の意思を伝えることができなくなる可能性があります。そうした場合に備え、前もって医療やケアに対する希望を、家族や信頼できる人と共有しておくことで、自分が望む医療やケアを受けられる可能性が高まります。

日頃からそういった医療やケアの希望を家族、医療・介護の専門家など信頼できる人と話し合う機会を持つようにしましょう。話し合いの進め方の一例を紹介します。

STEP 1 希望や思いについて考えてみましょう

今のあなたの考え方（人生の目標や希望など大切にしたいこと）を整理してみましょう。

STEP 2 健康について学び、考えてみましょう

病気がある場合は、将来どうなるか、どういう治療ができるか、その治療によりどのようになるのかを学び、医師に相談してみましょう。

STEP 3 あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう

自分が判断できなくなったときに、代わりに伝えてくれる人（代理人）を選んでおきましょう。

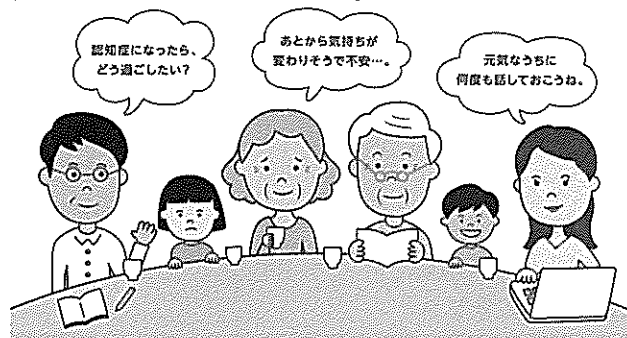
STEP 4 希望や思いについて話し合みましょう

医療やケアに関する希望や思いを家族や代理人、医療、ケアの関係者と話し合みましょう。

STEP 5 考えを書き留めておきましょう

話し合ったことを記録として残しておきましょう。希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態によって変わる可能性があります。

何度も繰り返し話し合い、その都度書き直して記録を残しておきましょう。



地域包括ケア推進講演会のご案内

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）に関する講演会を開催します。

日時 1月22日（日）14時～15時30分
（受付13時30分～）

場所 グリーンスカイホテル竹原

定員 100名（先着順）

主催 竹原地域医療介護推進協議会

講師 広島市医師会運営・安芸市民病院
診療部長兼緩和ケア部長
松浦 将浩 先生

演題 「老いや病いに負けない生き方
～人生会議 私の心づもり～」

問い合わせ 健康福祉課 ☎22-7743