

最期まで自分らしく生きるために ～「人生会議」してみませんか～

誰にでも、命に関わる大きな病気や怪我をするおそれがあります。命の危機が迫った状態になると、医療や介護などの方針を自分で決められなくなることも。最期まで自分らしく生きるために、思いを伝えることができる今から、今後のことを話し合ってみませんか。お問い合わせは長寿支援課地域包括支援センター 番421-6738へ。



自分らしい人生を送るため 価値観や考えを整理しましょう

あなたは、人生の最期をどのように迎えたいかを考えたことはありますか。

2年に市が行った高齢者の保健福祉・介護保険ニーズ調査によると、51%の人が「自宅で最期を迎えたい」と回答しています。しかし、実際には82%の人が病院で亡くなっており、自宅で最期を迎えた人の割合はわずか9%となっています。

介護などが必要な状態になってからでは、最期に受けたい医療やケアなどを自分で決めることや望みを人に伝えることが難しくなるといわれています。こうした場合に備えて、元気なときから大切にしたい価値観など自分の考えを整理し、周りの人に伝える方法の一つとして「人生会議（ACP：アドバンスケアプランニング）」があります。

「もしものとき」に備えて 人生会議を行いましょ

人生会議は、人生最期に受けたい医療やケア、過ごす場所について前もって考え、家族や医療従事者などの信頼できる人たちと話し合うことです。人生会議を重ねることで、あなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」がきても、家族などがあなたの気持ちを想像しながら、医療従事者と医療やケアについて、話し合いをすることができます。

人生会議ガイドブックとエンディングノートを作成しました。各地域包括支援センター等で配布しています。



人生会議をしてみよう ～人生会議の進め方～

あなたが大切にしていることは何ですか

- 人生の目標・希望は何ですか
- どんなことに幸せを感じますか
- 最期まで大切にしたいことは何ですか
- あなたはどのような最期を迎えたいですか

あなたが信頼できる人は誰ですか

- 自分で判断できなくなったときに、あなたの代わりに思いを伝えてくれる人はいますか
- その人は、どんな時でもあなたの希望を尊重してくれる人ですか

↑ ↓

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも繰り返し考え、話し合しましょう

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか

- 家族やかかりつけ医はあなたの希望を知っていますか
- あなたが望んでいたことと家族の考えが違う時はどうしてほしいですか
- 話し合ったことは記録を残しておきましょう

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか

- あなたの健康について相談できる医療や介護の関係者はいますか
- どんな治療を望みますか
- 治療や介護をどこで受けたいですか
- 延命のための治療を望みますか

在宅医療が不安な人は…

人生の最期を本人や家族が、自宅で迎えたいと望んだ場合、「在宅医療では、病院のような設備がなく、医師もいないので不安」という人も多いのではないのでしょうか。

こうした自宅での療養生活の不安をなくするために、医師や看護師、薬剤師、ケアマネジャー、介護士、理学療法士など、さまざまな分野の専門家同士で連携して、チームとしてサポートします。

自宅での最期を望んだとしても、途中で医

療機関への入院や施設入所に切り替えることもできますので、ご相談ください。

【在宅医療や在宅介護の相談先】

自宅で最期を迎えたいと希望する人の相談先は、以下の通りです。

- ・かかりつけ医
- ・ケアマネジャー（介護保険を既に利用している場合）
- ・病院の地域連携室、医療福祉相談室（入院している、または入退院を繰り返している場合など）
- ・お住まいの地域の地域包括支援センター

広告