11月30日は「人生会議の日」です

知っていますか？ACP

厚生労働省は11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」とし、人生の最終段階の医療・ケアについて考える日としています。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、家族などや医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有することを「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」といいます。

大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、前もって考え、家族などや医療機関、ケアチームなど信頼する人たちと話し合ってみませんか。

問合せ　長寿いきがい課　TEL 89・5355

「大切なこと」をたくさん話しましょう

人生会議は「決める」ことが目的ではありません。何度も繰り返し考え、たくさん話をすることで「自分らしい人生」についての想いが見えてきます。

心が落ち着く場所（人）、好きな音楽や香り、最期の晩餐に食べたいもの…まずは自分の考え、何を大切にしているのかから話してみましょう。想いを共有することで今後の人生を「どう生きたいか」自分らしく生きることにつながります。

「気持ちが変わること」はよくある事です。その都度信頼できる家族や知人、医療・介護の専門職などと話し合いましょう。

高齢者のみの世帯（日中、高齢者のみの世帯も対象です）に「救急医療情報キット」を配布しています。昨年度から、「緊急医療情報記入シート」の裏面に「意思表示シート」が追加になりました。「もしも」の時の医療・介護について、元気なうちからご家族など大切な方と話し合い、ぜひお気持ちをご記入ください。（記入は任意です）

「人生会議に関するパネル展示」

11月17日㈫～30日㈰、本庁舎市民ギャラリーで人生会議（ACP）についてのパネルを展示します。

ぜひご覧ください。

人生会議の進め方

Step 1　あなたが大切にしたいことを考えてみましょう

Step 2　もしもの時、あなたの代わりに想いを伝えてくれる人を選んでおきましょう

Step 3　あなたの健康について、医師に相談することも大切です

Step 4　あなたの希望する医療・ケアなどの想いについて話し合いましょう

Step 5　話し合った内容を大切な人に伝えて、想いを記録に残しておきましょう