

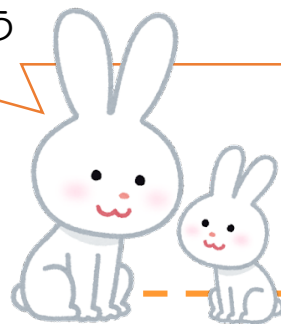
# 河西部地域包括支援センターだより

今月のテーマは『人生会議とリビングウィル』です

ACP  
人生会議

人生会議とは

あなたにとって大切なことは何？  
どのように生きていきたいか考えて  
みましょう



**A** アドバンス  
dvance 前もって

**C** ケア  
are 医療やケアについて

**P** プランニング  
lanning 計画すること

リビングウィルとは

人生会議で話し合った内容を書き記したものです。  
(万が一のときの治療やケアの重要な助けになります)

わたしのリビングウィル (事前指示書)

あらかじめ意思を示しておくことで、自分の望む  
延命治療を、家族や周囲の人知ってもらうことが  
できます。記入するときは、ご家族や親しい人と  
よく話し合っ、かかりつけ医と相談のうえ、書面  
の存在を共有しておきましょう。この書面の内容は、  
最大限尊重され、もしものときの参考になります。

作成日 年 月 日  
本人署名  
(何度でも書き直しができます)

1 治療をしても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」について(慎重に書くください)

- (1) 心臓マッサージなどの心肺蘇生法 希望する 希望しない
- (2) 延命のための人工呼吸器 希望する 希望しない
- (3) 鼻チューブ/胃ろうによる栄養補給 希望する 希望しない  
↳「(鼻チューブ・胃ろう)どちらかに○」
- (4) 点滴による水分の補給 希望する 希望しない
- (5) 副作用があっても、痛みなどはできるだけ抑えてほしい  
 ある程度痛みがあってもいい、できるだけ自然な状態で過ごしたい
- (6) 最期を過ごしたい場所 自宅 病院 入居施設
- (7) その他の希望 (自由に記入ください)

2 代理判断者の署名欄 よく話し合ったうえで、署名してもらいましょう。  
(ご自身で医療上の判断ができなくなったとき、医師が相談すべき人です)

① 氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_ /緊急時 TEL \_\_\_\_\_  
② 氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_ /緊急時 TEL \_\_\_\_\_

3 1と2に記入ができましたら、かかりつけ医に確認してもらいましょう。

※先生方へお願い  
患者さんが相談に来られたら、話し合い  
の内容を確認の上、右欄にご記入をお願い  
します。原本は本人に返却、コピーを  
取ってカルテに保管をお願いします。

かかりつけ医記入欄  
医療機関名  
医師名  
連絡先(TEL)

松本市医師会・松本市

《松本市版リビングウィル》

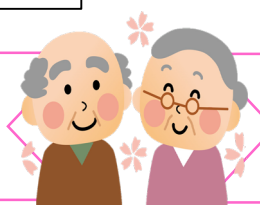


専用の用紙があります  
A4版とお薬手帳にはさめる携帯用が  
あります

気持ちが変化する事もあります  
『一度で決めない、一人で決めない』  
何度も書き直し可能です  
家族等に内容を共有しておきましょう

用紙は市内医療機関、薬局、  
市役所(高齢福祉課、西部福祉課、  
健康づくり課、市内4保健センター、  
保険課)、各地域包括支援センター  
に置いてあります

いい日 いい日  
11月11日は  
『介護の日』



いい みとり みとられ  
11月30日は  
『人生会議の日』

## 人生会議の進め方のポイント

1. 希望や思いについてまずは考えてみましょう
2. かかりつけ医の先生に相談してみましょう
3. あなたの代わりに気持ちを伝えてくれる人を決めておきましょう
4. 信頼できる家族やご友人、医療・介護関係者と一緒に話し合しましょう
5. 話し合ったことを書き留めておきましょう

詳しくは  
市ホームページへ→



# 気をつけて！ヒートショック！

## ヒートショックとは

急激な温度の変化により血圧が大きく変動することで、失神したり心筋梗塞や不整脈、脳梗塞を引き起こす健康被害です。

室内	脱衣所	浴室	浴槽内
 <b>暖</b>	 <b>寒</b>	 <b>寒</b>	 <b>熱</b>
血圧安定	血管が縮んで 血圧上昇	血圧が さらに上昇	血管が広がり 血圧低下

高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数は「交通事故」による死亡者数よりも多くなっているそうです。

これから冬にかけて家の中が冷え込み、事故が起こりやすい季節です。安全に入浴するため以下のことにお気を付けください。

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
2. お湯は41度以下、つかる時間は10分まで。
3. 浴槽からはゆっくり立ちます。
4. 食後すぐや、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
5. 入浴する前に同居者に一声掛けましょう。

出典：消費者庁ウェブサイト

## 成年後見制度相談会のお知らせ

司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します。

日時：12月26日（火）午後1時30分～4時（要予約）

場所：市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課内相談室

<予約・お問い合わせ> 高齢福祉課福祉担当（電話34-3237）

または、お近くの地域包括支援センターまで

松本市河西部地域包括支援センター （高齢者の総合相談窓口）  
電話 48-6361 FAX 48-6362

