



# ライフドアすわ通信



ライフドアすわ 諏訪市地域医療・介護連携推進センター（平日8:30-17:00）

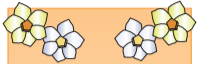
ホームページ <http://www.lifedoor-suwa.jp/>

住所 〒392-0027 諏訪市湖岸通り5-12-5（諏訪市医師会館1階）

TEL 0266-78-0477

FAX 0266-78-0478

メール [info@lifedoor-suwa.jp](mailto:info@lifedoor-suwa.jp)



11月30日は「人生会議の日」です  
納得のいく人生を歩むために、  
一緒に考えてみませんか？



「人生100年時代」といわれるように、平均寿命が伸び、多くの人が100歳まで生きることが現実味を帯びてきた今こそ、長い人生をより幸せに生き抜くために、もしもの時に備え、家族や友人など信頼できる人と自分の希望や考えをくり返し話し合っておくことが大切です。

8/5

開所6周年記念講演会  
人生の終わりは自分で決める



8月5日に「ライフドアすわ」開所記念講演会を総合福祉センター湯小路いきいき元気館で開催しました。「人生の終わりは自分で決める」をテーマに、第1部では杉山医院（松本市）院長の杉山敦先生から「在宅医療と地域包括ケアシステム」の人生会議・リビングウィルはなぜ大切か」と題し、松本市が作成したリビングウィルの説明と人生会議の重要性について、実際の事例などを交えながらお話いただきました。第2部では松本医院の松本宙明院長と湖南関医院の関元博院長から「自分らしく生きるための希望表明書（諏訪市版リビングウィル）」の作成までの経過と内容についてお話し

いただきました。参加された73名の方に「自分らしく生きるための希望表明書（案）」をお配りしました。書類を作成することが目的ではなく、これからの人生をどう生きていきたいかを家族など信頼できる周囲の人と話し合いを重ね共有するプロセスが重要です。

講演会の前に行った参加者アンケートでは「人生会議について知っている」と答えた方は約60%で「全く知らない」と答えた方は24%でしたが、講演会後の回答では、参加者の87%の方が「人生会議を開こうと考えている」と答えている。「開くことを検討する」と答えています。また、「人生会議の重要性について考える良い機会となった」「大切な人達の負担を減らしたい」などのご意見をいただきました。

自分らしく生きるための希望表明書

人生会議の進め方

1. 希望表明書の作成
2. 希望表明書の共有
3. 希望表明書の活用
4. 希望表明書の更新
5. 希望表明書の保管

諏訪市版リビングウィル  
「自分らしく生きるための希望表明書」を作成しました

「人生会議（ACP）＝アドバンス・ケア・プランニング」とは、ご家族や友人など信頼できる人と、意思決定能力が低下する場合に備えて、あらかじめ、終末期を含めた今後の医療や介護、望む生活等についての話し合いや本人に代わって意思決定をする人を決めておくプロセスを意味しています。皆さんも健康なうちにご家族など信頼できる周囲の人と話し合いたしましょう。諏訪市では、医師や介護の専門職による人生会議（ACP）ワーキンググループを中心に検討を重ね、「自分らしく生きるための希望表明書」を作成しました。これは、病気のあるなしにかかわらず、いつかは理性的判断ができなくなる場合があることを想定し、希望を記しておく書類であり、話し合いの都度書き換えていきます。

今年から配布を始めていますので、ご希望の方はライフドアすわまでお問い合わせください。



あなたにもっと  
知ってほしい  
認知症のこと



人は必ず年を重ね、その過程で認知症になる可能性も高くなります。今は認知症と無縁の人も、家族や友人、そして自身が認知症になるかもしれません。ライフドアすわでは、認知症を正しく理解していただき、認知症になっても安心して暮らすことのできる地域づくりを進める取り組みを進めています。

11/18  
認知症予防・啓発講演会  
認知症の人の不可解な行動を理解する



山々の樹木が鮮やかに色づき、秋本番を迎えた11月18日、総合福祉センターにおいて「令和5年度認知症予防・啓発講演会」を開催しました。

今年度はNPO法人やじろべー理事長の中澤純一先生に「認知症の人の不可解な行動を理解する」と題して講演していただきました。認知症の方への関わり方は特別なものはない。驚かせず急かさず余裕をもって対応する。認知症の方本人が自立して安心した生活ができるように支援することが大事。いつもと違うことが起きるとできない。障害された部分によって症状の出方は違う。それらのことを理解して支援する。また、認知症になった時にどうして欲しいのかを元気な時に家族と話し合っておくことが大切。など、長年にわたり認知症の方と毎日過ごされてきた経験に基づきお話しに、81名と多くの参加者に、タイトルどおり「なるほど、そういうことだったのか！」と理解を深めていただきました。

アンケートからは、「認知症の方ご本人への声掛けなど考えさせられることが多くあった」「認知症への理解が深まった」「人に優しくなれそう」などの感想をいただきました。

認知症予防・啓発展



1994年、国際アルツハイマー病協会（ADI）と世界保健機関（WHO）が、認知症への正しい理解が進むことを目的として9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。

ライフドアすわでは、この日を中心とした「世界アルツハイマー月間」に合わせ、認知症予防・啓発活動を行いました。昨年と同様、認知症予防・啓発パネルを、市役所、総合福祉センター（湯小路いきいき元気館）、駅前交流テラスすわつチャオで巡回展示しました。展示では、長野県福祉大学校介護福祉学科の学生さんが、認知症サポーターであるロボ隊長を手作りで作成してくださり、認知症パネルと一緒に展示し、認知症の理解を呼びかけました。そして、今年度はより多くの方に認知症を理解していただきたいと考え、新たに認知症リーフレットとカード（表示板）を作成しました。

認知症サポーター  
手づくりのカードを設置



カードの作成は、諏訪市社会福祉協議会と、認知症サポーターを務めている地域の方11名にご協力をいただき、認知症のシンボルカラーのオレンジとロボ隊長を中心としたオリジナルカード80点を手作りしました。

今後、高齢化とともに、認知症の方と関わるが増えていきます。そして、認知症になっても安心して住み慣れた地域で暮らすためには、認知症の正しい理解が必要です。今回この活動を通して、多くの方のご理解と協力をいただくことができました。そして、認知症について一緒に考えることができました。今後、この輪

がもっと広がり、認知症になっても安心して暮らすことのできる諏訪市をめざし、みなさんとともに活動を続けていきたいと思えます。

認知症四コママンガ



毎月開催されている、認知症初期集中支援チーム会議では、医師12名と認知症専門職により地域包括支援センター等へ寄せられる様々な認知症相談の事例について検討を行っています。その中で、介護をされているご家族が、日常の介護の中で対応に苦慮されている事例も多くあり、対応の手助けになるものはないかと模索している中で、令和元年8月と令和3年7月まで長野日報に連載していた認知症四コマ漫画を再活用したリーフレットを作成しました。

内容は、日常の介護で多くある場面をピックアップし、9場面をまとめました。また、認知症の方の気持ちや、「認知症を理解するための9大原則・1原則」を掲載しています。介護のヒント、認知症を知っていただくきっかけになればと思っています。

リーフレットは、ライフドアすわ、地域包括支援センター、諏訪市社会福祉協議会で配布しております。ぜひ、ご活用ください。



認知症サポーターの皆さん