

わが街で暮らす

諏訪市地域医療・介護連携推進センター

ライフドアすわの取り組み

地域包括ケアシステムを支える人々

94

平成30年(2018年)に厚生労働省は11月30日(いい看取り、看取られ)を人生会議の日と定め、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)を通じて人生の最終段階における医療やケアについて考える日としています。

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは、人生の最終段階の治療や療養について、前もって考え、ご家族や信頼できる人たちと話し合い、共有する取り組みのことです。これにより、その人の希望が尊重され、より良い看取りが実現されることを目指しています。

まだご自身やご自身の大切な人の最期について考えたくないという方もいらっしゃるかもしれません。しかし、「縁起でもないこと」と避けるのではなく、病気や事故などで急に自分の意思表示ができなくなったときに、周りの大切な人たちが混乱しないようにということをご想定することも大切です。それによって「元氣なうちから、もしものときのことについて考えること」が根付き、ご自身の望む最期を迎えられるようになって欲しいという願いも込められています。



諏訪市では、諏訪市医師会や「ライフドアすわ」が中心となり、「自分らしく生きるための希望表明書(リビングウィル)」を作成しました。現在、諏訪市役所、ライフドアすわ、諏訪市社会福祉協議会、いきいき元気館2階、各医療機関、調剤薬局に置いてあります。行く機会がありましたら、ぜひ手に取っていただけたらと思います。

リビングウィルには、人生会議で話し合っておくとよいと考えられることや人生会議の進め方がわかりやすく書かれています。自分が大切にしたいことや生活の希望、回復が見込めない状態になった時の医療についてです。ご家族や大切な人たちが話しながら書いてもよいですし、先に自分がゆっ

介護老人保健施設かりんの里 施設ケアマネジャー

こばやし ちひろ
小林 千尋

11月30日は人生会議の日

「人生会議」(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)をしてみませんか

くり考えて記入し、そのあとに話し合ってもよいと思います。ACPには特別な決まりはありません。自分がやりやすいように自由に進めていただけたらと思います。

私も作成メンバーの一人として、リビングウィルを書いてみました。記入の際には、自分は何を大切にしているのか、この先はどんな風に生きていきたいのか等あれこれ考えてしまいました。リビングウィルは何回書き換えても構わないものでそのときの思いを記載しました。しかし、人生会議はまだ行えていません。改めて

家族にそんな話をするのをためらう気持ちがありました。しかし、自分の希望を家族に知っておいてもらうことの大切さを、身をもって知る出来事がありました。平成7年の5月に夫の94歳の母を見送りました。1月頃から食事が減り、最後には口から食べる量が減り、最後には「胃ろう造設」の話を聞かされました。医師からの説明の中に「胃ろう造設」の話もありました。家族の気持ちとしては「本人に一番苦痛がないこと」でしたが、胃ろうを造る方が苦痛がないのか、造らない方がいいのか、家族それぞれの思いがあり、すぐに決めることができませんでした。

自分らしく生きるための 希望表明書

お名前

人生会議の進め方

- STEP 1** 考えてみましょう
これからのあなたの生活や住まい、医療やケアなど、あなたの希望や思いについて考えてみましょう
- STEP 2** 相談しましょう
かかりつけ医に相談して、あなた自身が病気のことを知ることが大切です。できれば、家族や友人など信頼できる人と一緒に医師の説明を受けましょう。
- STEP 3** 代理人を選びましょう
予期しない災害や突然の病気で、あなたの希望や思いを伝えることができない場合、あなたの希望や思いを代わって伝える人(代理人)を決めておきましょう。
- STEP 4** 繰り返し話し合みましょう
あなたの希望や思いについてあなた一人で決めるのではなく、信頼できる家族や友人、かかりつけ医やケアチームと一緒に話し合いをして共有しましょう。あなたの希望や思いが変わったときには、その都度、人生会議を開きましょう。
- STEP 5** 書面に残しましょう
人生会議で話し合った内容を書面に残しましょう。希望や思いは時間と共に変化したり、健康状態によって変わる可能性があります。何度も書き直して構いません。



お問い合わせ先

諏訪市地域医療・介護連携推進センター(ライフドアすわ)
TEL: 0266-78-0477 FAX: 0266-78-0478
email: info@lifedoor-suwa.jp

した。家族で何日も話し合いました。本当に悩みました。しかし、まだ母が元気なころに「胃ろうは嫌だ」と家族皆に話していたこと、最終的に本人の希望通りにしよう決めることができました。そして見送った後も「これで良かった」と思うことができました。大切な人の最期の医療やケアを決めることは本当に難しいことです。考える時間もなく決めなければいけない事態が起こることもあります。しかし、ご本人の希望を知っていれば、思いに沿って決めていくことができるのです。ご自分の人生を自分らしく生きていくため、残されるご家族や大切な人たちが混乱しないために、「もしも」の時の希望について、年齢に関係なく、元氣なうちから考え、気軽に話し合っていたらと思います。そしてその内容を医療や介護の関係者にも知っておいてもらいましょう。私は、次に家族が集まるお正月に家族会議を開こうと思っています。

また、「ライフドアすわ」ではACPやリビングウィルについて説明する「出前講座」もおこなっています。ご希望の方はお問い合わせください。

次回は12月14日掲載予定