



第2にしぼっぼ新聞

「人生会議」アドバンス・ケア・プランニング

「もしもの話 (もしバナ)」をしてみませんか？



あなたは人生の最期をどう迎えたいですか。

「管につながれてまでは生きたくない、延命は望まない。」とよく言われますが、よくよく尋ねると「点滴位はしてほしい。」と言います。

根治できない時に行う人工呼吸、輸血、点滴や胃ろうなどの処置はすべて延命治療なのですがその線引きは人それぞれです。

自分が延命を望まなくても家族ではどうでしょうか。

平成24年 内閣府「高齢者の健康に関する調査」によれば自分の延命治療を望まない割合が91%であるのに対して、家族では73.7%に下がります。自分がいくら延命を希望しなくても家族が反対の選択をする可能性があるのです。

また、もしもの時に希望を伝えたくても命の危険が迫った状態では、約70%の方が自分の望みを



伝えることができなくなると言われています。

そのためにも望む医療やケアについて事前に考え、家族や医療者等と繰り返し話し合い共有していくアドバンス・ケア・プランニング(ACP)「人生会議」が必要です。

きっかけとしてエンディングノートを書きそれを元に家族と話し合ってもよいですし、最近では「もしバナゲーム」というカードを用いて気軽にACPを考えるツールも紹介されています。



オアシスラボ&権利擁護講座

「わたしの望みノート」を書いてみよう！

令和2年1月21日に日生オアシス柏豊四季にて、「わたしの望みノート」体験講座を開催し、定員を上回るご参加がありました。参加者の皆さんは熱心に書き方を聞きながら、悩み悩みノートを埋めていらっしゃいました。皆様からは「今後を考えるきっかけになった」「今日をキッカケにして娘と相談します」等の感想が多く聞かれました。

わたしの望みノートは赤い羽根共同募金の配分金で作成されたエンディングノートで、柏市民の方に無料で社会福祉協議会や地域包括支援センターで配布されています。まずは、手に取って頂きご覧になってみて下さい。



“縁起でもない話”をしよう

柏西口第2地域包括支援センター
管理者 小野田 光芳

人は必ず死ぬもの。冒頭から縁起でもないと言われそうですが、その事実は分かっているけども言霊という言葉があるように、「どのようになりに亡くなりたか」「介護を受けるような状態になつたらどのようにしてほしいか」などについて、「縁起でもない」ので話しあえない文化があるように思います。

しかし、余命一ヶ月と告知された人に「どのようになつてほしいか」と心情を思うとなかなか聞けません。

最期の時をどのように迎えるのかということは、どのように生きるのかということにつながります。

いつかは来るその時までを自分らしく生きていくために身近な人達と話し合ってみませんか。

今季節・健康一口メモ



「コーヒーと健康」

日本人のコーヒー消費量は前回の東京オリンピック翌年の1965年と比べると約500倍近く増加しています。コーヒーは今や私たちの生活に深く根差し、健康に良いことも知られてきています。

コーヒーには健康維持に効果のある活性成分が含まれています。よく知られている「カフェイン」は利尿・興奮作用があります。

「ポリフェノール」は抗酸化作用が高く、生活習慣病の予防に効果的との研究報告があります。

「トリゴネリン」には脳神経細胞の働きを活性化する作用があります。

では「コーヒーを沢山飲めば健康に良い」と思いがちですが、あくまで嗜好品としてたしなむ事が大切です。普段の食事をきちんと摂取したうえで、コーヒー等の嗜好品で日々の生活を楽しみながら健康を維持していきましょう。

オレンジカフェ豊四季OPEN!

毎月第2木曜日 PM2時~3時まで

「そんぽの家S」にてどなたでも

今回は 4/9 (木) 2時より

認知症は今や5人に1人が患う病気となつていますが症状に対応した治療や適切なケアがあれば、住み慣れた地域ですつと暮らしていくことができます。「認知症になつても安心して暮らせる地域づくり」を目指したいですね。

「オレンジカフェ豊四季」は認知症の方とご家族、そして地域の方々が集まり、お茶を飲みながら心配事を相談したり、情報交換をしたり、おしゃべりを楽しんだりする場です。

(註: オレンジは認知症対策のシンボルカラーです。)



この度、サービス付き高齢者住宅「そんぽの家S豊四季」のご協力により、1Fの食堂にてオレンジカフェをオープンすることができました。

お飲み物代として100円頂く以外はどこなでもご参加できます。

今回は4月9日(木)2時~3時の予定ですが、感染症対応により中止となる場合がありますので当センターまでお問い合わせ下さい。

「どうぞお気軽にいらしてください~」



場所は旭町近隣センター1F奥の会議室「のれん」が目印です。

要介護や障がい者の方をお世話している介護者、介護に関わる方ならどなたでも参加して頂けます。

場所は旭町近隣センター会議室Bにて、毎月第3日曜日の13時~15時にオープンしています。

参加費は無料です。直接会場へお越しください。



聴「く」・見「る」・す「る」を实践する健康セミナー
柏豊四季くるるの会

テーマ「薬と食べ物の相互作用」
~食べてはいけない食事、
食べた方がよい食事~



3/11(土)
13:00~15:00
近隣センター
2F目的ホール

お申込み: 柏西口第2地域包括支援センター 場所が変わりました

レッツ ゴー!
ウォーキング
実施中!

毎月第1火曜日
10:30~12:00

イオンモール柏1Fセンターコート

お申込み: 柏西口第2地域包括支援センター

ハビネスモ〜ル

