



# 健康テラス



## 「アドバンス・ケア・プランニング (ACP 人生会議)」



ホーム・ホスピス  
中尾クリニック  
中尾 勸一郎 先生

9月の健康テラスの続きです。

みなさん、「アドバンス・ケア・プランニング (ACP 人生会議)」という言葉をご存じでしょうか？“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、繰り返し話し合い、共有する取り組み”ということで、ACPや人生会議と言われます。

なにか、よくわからないですよ。もしものときなんて、縁起でもないですよ。簡単に言いますと、“あなたが信頼している人と、あなたが大切にしていることを、何度も、話し合しましょう”ということです。

だれしも、ある年齢になれば、これから先のことは考えます。でも、言葉にしないと、自分はどうしたいかは、家族にもわかりません。また、先々の療養や介護の事は専門的でわからないことばかりですね。自分の大切にしていること(家にいる！痛いことや延命はいや！きれいな施設に行きたい！等々)を、なんでも家族・主治医・友人などに話して

みませんか？

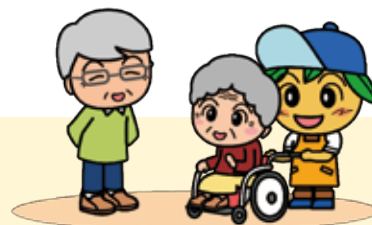
いつ話すかは、例えば、誕生日、お正月、命にかかわる映像を見たり、講演を聞いたとき、晩酌しながらでもかまいません。気楽に、「できれば、最後まで家にいたいんだよね～」など話すだけで構いません。そこから、家族の思いなども会話で出てくるでしょう。この健康テラスを見て話してもいいでしょう。長与町は終活ノートを作成していますので、これを利用してよろしいかと思います。

もう一つ大事なことは、考えが変わってもかまいません。状況が変われば、以前の考えと変わるのは当然です。また、変わった気持ちを話したらいいと思います。何度も話すことが大事です。

さあ、家族と相談できる人と話しましょう！！



## かいGOの部屋



### 令和5年度 認知症予防講演会

### 「脳を若々しく保つには～日常生活の中で取り組める脳機能向上のコツ～」を開催しました

10月26日長与町民文化ホールで認知症予防講演会を開催しました。講師である学習療法センターの杉江先生に日常生活での具体的な工夫例を紹介しながら、その時の脳の動きや効果を画像や映像を示しながらわかりやすくお話していただきました。町内外から224名の方にご参加いただき、参加者の声として「簡単な計算、音読など脳の活性化に良いことがわかった。」「認知症について詳しく教えていただき、これからの生活に取り入れたい。」「日頃行っていることが認知症予防に効果的であることを再認識できた。」などの感想が聞かれました。

