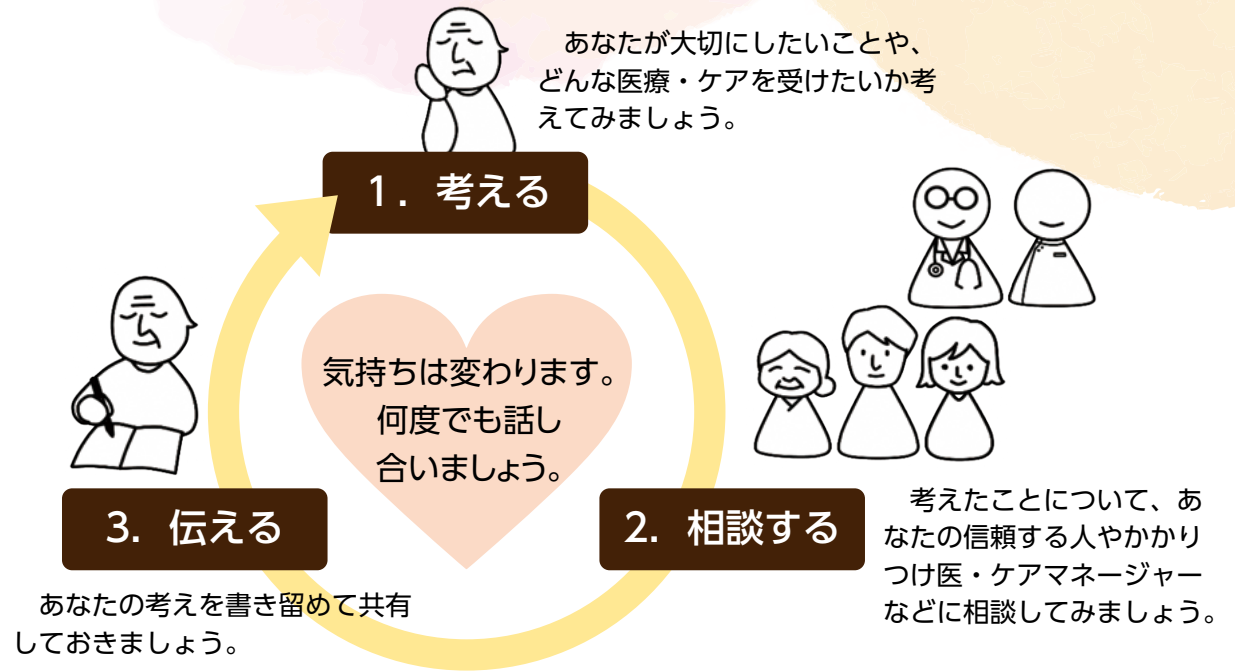


あなたの望む「最期」を知っている人はいますか？

☎1011673 **健幸**まちづくり推進室
☎(338)6916 ・ ☎(371)1200

誰でも、突然の大きな病気や事故、認知症などで自分の意思を伝えられなくなる可能性があります。

自分が亡くなった後のことを整理しておく「終活」だけではなく、もしもの時に、どのような医療やケアを望むのか、自分が大切にしていることや望んでいることを前もって考え、身近な人たちに伝えること、周囲もその考えを受け止め、一緒に何度も話し合い、共有しておくこと[アドバンス・ケア・プランニング(ACP)]が大切です。



健幸まちづくりシンポジウム

旅立ちへの備え～最期まで自分らしく生きるために～

7月17日に、ACPをテーマとしたシンポジウムを開催しました。市内で医療や介護に従事する登壇者から、ご自身の経験に基づいたACPの重要性についてお話しいただき、最期まで自分らしく生きるために必要なことについて考えました。

シンポジウムの様子はYouTube多摩市公式チャンネルで配信中です！



▲第1部



▲第2部



▲天本宏氏(社会医療法人河北医療財団理事長相談役)

自分の死をどのような場で、どうやって迎えるかというのは、自分の意志の及ばぬ未来のことではなく、自分の意志の及ぶ「将来のこと」として、自ら学び、選択していかなければなりません。



▲浜佳恵氏(訪問看護ステーションは〜とふる多摩センター)

患者さんの中には、家族・医療者に迷惑をかけたくないから、自分の気持ちをなかなか言わない人など、いろいろな方がいらっしゃいます。生き方・価値観・思いを、医療者・介護の方・大切な方に伝えてほしいです。



▲淵野純子氏(多摩市高齢者在宅療養支援窓口相談員)

自分がどのように最期を迎えたいかを書いて常に持ち歩くことで、逆に長生きしようと思ひ、生活習慣も見直しました。最期を考えると、今をどう生きて、どうやって明日に繋げていくかを考えること。よりよく生きるとのことです。



▲新垣美郁代氏(新垣内科外科クリニック院長)

これからどう生きてどうやって命を終えていくかは、それぞれの人の人生そのもの。本を読んで学ぶものでも、本を読んで私の生き方はどうだったかしらというものでもない、自分の中に自分の答えがあるものだと思います。

多摩市高齢者在宅療養支援窓口

ACPを考える際の、在宅療養や介護連携についての相談を受けたり、在宅医の紹介などを行っています。

相談時間 午前10時～正午・午後1時～4時(土・日曜日、祝日を除く) **場** 多摩市医師会館(永山5-15) **電話番号** ☎(357)1677



●最期まで自分らしく生きるための「生き方・老い方」ハンドブック

ACPも実践できる、多摩市オリジナル冊子を健幸Spotなどで配布しています。まずは自分の「これから」について、考えてみませんか。冊子の内容は公式ホームページでもご覧いただけます。

冊子のダウンロードはこちら
☎1011673▶



健幸Spotについてはこちら
☎1002749▶

