

いきいき長寿だより



人生の最期まで 自分らしく暮らし続けるために

～これからの暮らし方について前もって考えてみませんか～

誰しも、命に関わる大きな病気やけがををする可能性があります。

もしものときのために望む医療や介護を前もって考え、繰り返し話し合い、信頼できる人や医療などのケアチームと共有する取り組みを「人生会議（ACP: アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。



「人生会議」の進め方

まずは自分の考えを整理してみます。そして周囲の信頼できる人に伝えていきましょう。

大切にしていること、もしものときに望む医療や介護について自分の考えはどのようなものでしょうか。

ステップ1

もし生きることができる時間が限られているとしたら、
あなたにとって大切なことはどんなことですか？（いくつ選んでも可）

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人のそばにいること | <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きること |
| <input type="checkbox"/> 仕事や社会的な役割が続けられること | <input type="checkbox"/> 好きなことができること |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできること | <input type="checkbox"/> ひとりの時間が保てること |
| <input type="checkbox"/> できる限りの治療が受けられること | <input type="checkbox"/> 自分が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 家族の負担にならないこと | <input type="checkbox"/> 家族が経済的に困らないこと |
| <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみがいないこと | <input type="checkbox"/> その他（具体的に） |

抜粋：厚生労働省 ゼロからはじめる人生会議

ステップ2

もしものとき、どのような医療や介護を受けたいか考えてみましょう

例えば…

- | | |
|------------------|------------------------|
| ◆ どこで過ごしたいですか？ | 自宅、病院、施設など |
| ◆ 誰と一緒に過ごしたいですか？ | 配偶者、子ども、友人など |
| ◆ どのような治療を望みますか？ | 延命治療は避けたい、苦痛をとる治療は受けたい |

気持ちや考えは時間や心身の状態によって変化します。

周囲の信頼できる人や医療などのケアチームと話し合い共有しましょう。

病状などにより、自分の考えを伝えられなくなった場合、あなたの代わりに気持ちを伝えてくれる人（家族や医療従事者など）を決めましょう。そして、あなたが大切にしていることや望む医療や介護について伝えていきましょう。



問 介護長寿課 ☎ 227 - 6067