

## 悔いのない人生のために～私の望み～

ここでご紹介するのは、人生会議（アドバンス・ケア・プランニング：ACP）に取り組んだことで、**自分が望んだ療養生活**を送ることができた、敦賀市での実際例です。

人生会議とは、最後まで自分らしい人生を送るために、ご自身が大切にしていることや望んでいることなどを前もって考え、信頼できる人や医療・介護の専門職などと一緒に繰り返し話し合い、ともに理解し合う取り組みのことです。

### ご本人の望みを、ご家族や専門職と話し合い、自宅で療養生活を送った事例



Aさん 90代 女性  
長男との2人暮らし  
日常生活は全面的に介助が必要

#### Aさんが事前に伝えた望み

- 最期までこの家で過ごしたい。これ以上悪くなっても、入院や治療は何もしないで。
- お風呂に入りたいけど、デイサービスには行きたくないの。
- オムツはしたくないわ。



長男

#### ご家族や専門家と話し合ったこと

- 自宅で穏やかに過ごすことを一番大事に考えている。
- 延命治療（命を長らえるための治療）は望んでいない。
- かかりつけ医での診察や治療は続けてしてほしい。
- 清潔や身なりも大切に考えている。

#### 医療・介護専門職



#### 利用したサービス

- 自宅から離れずに済むよう、訪問診療、訪問看護、訪問入浴を利用しました。福祉用具（手すりやポータブルトイレ）を利用して、自分で排泄できるよう部屋を整えました。

#### 療養中の様子

- 自宅で好きな庭を毎日眺めて、穏やかな時間を過ごしました。そばにはいつも庭の花木が飾られていました。
- 亡くなる数日前に、県外から帰省した子どもたちに「ありがとう」と伝え、長男に見守られて自宅で最期を迎えました。



母があらかじめ僕たちに思いを伝えてくれていたので、家族も穏やかに母と過ごすことができました。母の思う人生を送らせてあげられたかな、と思っています。



敦賀市では、病気が悪くなった時の思いを、信頼できる人や医療・介護関係者との共有に役立つものとして、「あんしん連携ファイル」を配布しています。

## 多職種連携研修会を開催しました!

多職種連携研修会は、地域の医療・介護関係者が集まり、敦賀市の在宅医療・在宅介護の知識を深め、よりよい連携を実現するための研修会です。

今年度は、「アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)について みんなで一緒に考えてみよう」をテーマに、敦賀市の医療・介護関係者が集まり、熱い意見を交わしました。その様子を紹介します!

市内の医療・介護関係者124名が参加し、参加者各々の人生会議に対するイメージや取り組み状況について、グループワークでの意見交換などを行いました。

人生会議について知らない人が多くて、話し合うタイミングが難しい…

人生会議について、もっと知ってもらうことが大切

あらかじめ話し合っておくことが大切

本人の意志が分からないと、緊急時に医療従事者や家族が判断を迫られることになる…



## 健康ワンポイント講座

シリーズ  
10

皆様の健康のために、さまざまな健康ワンポイントをシリーズで掲載!

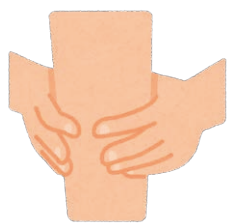
今回は「**やってみよう! フレイル簡易チェック**」です

フレイルとは…健康な状態と要介護状態との間の段階で、加齢と共に、筋力・認知機能・社会とのつながり等が低下した状態のこと

### 指輪っかテストで筋力の低下をチェック!

【やり方】両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲む

囲めない



筋肉量多い

ちょうど囲める



すき間がある



筋肉量少ない

転倒・骨折の危険が高い

☆敦賀市では、フレイルチェックや介護予防教室などを実施しています。広報・ホームページ等でご案内しますので、ご確認ください。

過去に発行したものもご覧いただけます!

■ 敦賀市 長寿健康課で配布しています ■ 市ホームページよりご覧いただけます

編集: 敦賀市在宅医療在宅介護連携推進協議会 事務局: 敦賀市 福祉保健部 長寿健康課 ☎22-8181

敦賀市 支えあい

検索

