



いつまでも

えがお



自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか



誰でも、病気やけがなどによって、自分の希望や意思を伝えられなくなる可能性があります。そのような時に備え、**自分が大切にしたいことや、受たい医療・ケア**について**前もって考え**、家族や信頼できる人、医療・介護の関係者と繰り返し話し合い、**共有しておくこと**を「**人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング)**」といいます。自分らしく安心して過ごすために、一度考えてみませんか。



Q: 具体的にどんなことを
するのですか？

まずは、あなたが**大切にしていること**について周りの人と**話をします**。その際の内容について、決まりはありません。「美味しいものを食べたい」「同窓会に行きたい」「趣味のカラオケをいつまでも続けたい」など、**自分の大切にしていることについて何度も繰り返し話し合うことが大切です**。そのことが、最終的にどのような**医療・ケアを受けたいか**、どのように暮らしていきたいかに**繋がっていきます**。

話し合いの進め方 (例)



心身の状態に応じて意思は変化することがあるため
何度でも繰り返し考え、話し合いましょう



あなたが大切にしていることは
何ですか？

話し合いの結果を大切な人たちで
伝えて共有しましたか？



あなたが信頼できる人は
誰ですか？

信頼できる人や医療・ケアチームと
話し合いましたか？



参考：厚生労働省ホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

今年の7～9月の平均気温は全国的に平年より高い予想です。熱中症に引き続きご注意ください！



高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう
様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。



西宮市高齢者あんしん窓口

