

表彰

◆第1回高専 GIRLS SDGs × Technology Contest 優秀賞・高専 60 周年記念賞 Smart Searcher 開発 LAB (チーム名)



▲受賞の報告に訪れた大島商船高専チーム (Smart Searcher 開発 LAB) の皆さん

◆日本財団笹川会長 B & G 指導員褒賞 岡本 祐子さん (森)



▲受賞の報告に訪れた岡本祐子さん㊟

お元気で お気ですか？ ごうほ 保健師です

最期まで 自分らしく暮らすために

皆さんは、自分の望む暮らしについて考えたことがありますか？地域包括支援センターでは、介護保険で要支援と認定された方の支援を行う際、ご自身の日々の目標をお聞きします。「転ばないようにしたい」「できるだけ自宅で生活を続けたい」など、多くの方が決めた目標のために頑張っておられます。きつと「この世代の方も持っているのではないのでしょうか。」

では、「これ以上病気の治療が難しい」「寝たきりで介護が必要になった」「認知症で自分の意思が伝えられなくなった」といった、もしかしたら起こるかもしれない将来のこと、もしもの時にどうしたいかを考えたことはありませんか？すぐに答えが出るものではないかもしれませんが、誰もが命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。そしていつかは人生の最期を迎える時がきます。

アドバンス・ケア・プランニング (ACP) という言葉をご存じですか？「人生会議」とも言い、いざという時のために「自分が大切にしているものは何か」「どのような医療やケアを受けたいか」「どこでどのように暮らし、人生の最期を迎えたいか」など本人の意思を尊重しながら、家族や信頼する友人、主治医、ケアに関わる人などと話し合い、共有しておくことです。基本的に本人の希望、家族の意向、医療上の判断を合わせて決めていきます。気軽に話せる話題ではなく、敬遠してしまいがちですが、人生の最期まで自分らしく過ごすためには、とても大事なことです。まずは、自分の気持ちを整理して、家族で話し合ってみましょう。また、その時々で気持ちは変化していくため、本人だけでなく家族の思いも共有しながら、何度も繰り返し話し合い、記録を残しておくことが大切です。

地域包括支援センター
保健師 佐原 聡子
☎ 0820 (73) 5506

【P 10 ちよび塩クイズ答え:②お好み焼き 6.2 g (① 2.6 g ③ 3.7 g ④ 4.7 g)】
味付けに使われているソースに多く含まれています。食塩量が多い食品を選んだ時は、その他の食事で調整をしましょう。