

地域包括支援センターだより 第60号

令和8年2月発行：加美町地域包括支援センター ☎ 63-3600

知っていますか？

人生会議



一 人生会議とは

もしもの時のために、自分自身が望む医療や介護について、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを **「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）」** と呼びます。

誰でも、いつもで命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなります。

だからこそ、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みが重要です。

一 人生会議の4つのステップ

1. 大切にしていることは何か考える

あなたにとって大切なことは何ですか？

2. 信頼できる人は誰か考えてみる

もしもの時に、あなたの思いを伝えてくれる人（受ける医療や介護について話し合ってほしい人）は誰ですか？

「気持ちが変わること」はよくあります。何度も繰り返し考え、話し合うことが大切です。



4. 伝えてみる

考えたことや話し合ったことを書き残して、伝えてみましょう。

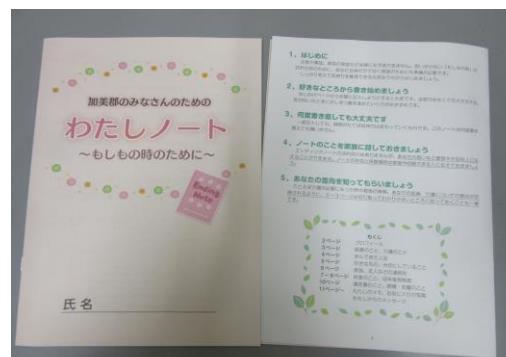
3. 信頼できる人と話し合ってみる

あなたが大切なことを踏まえて、希望する生活について信頼できる家族や友人と話し合いましょう。

加美郡のみなさんのための「わたしノート」 ～もしもの時のために～

加美郡在宅医療介護連携推進協議会では、加美郡の医療、介護、福祉、行政などの関係機関が集まり、安心して在宅医療・介護を受けることができる地域づくりを目指して、話し合いを行っています。

このノートは、人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）に取り組むきっかけづくりとなるよう、協議会委員の方々との話し合いを重ねて、作成したものになります。日頃から「もしも」の時に備えて、自分の思いを伝える準備が必要です。地域包括支援センター等で無料でお渡ししておりますので、ぜひご活用下さい。



冬場の健康管理

ヒートショックにご注意！

ヒートショックとは、温かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで、身体にダメージを与えてしまうことです。

失神や不整脈を起こしたり、急死に至る危険な状態で、気温の下がる冬場に多くなります。調査によると、入浴中のヒートショックに関連する死亡者は、交通事故死者の3倍以上と言われています。

特に、冬場の入浴中に急増する傾向があるので、注意が必要です！

< ヒートショックを予防するポイント >

1. 脱衣所や浴室内を暖めてから入浴する。

脱衣室 → 暖房器具を使う

浴室 → 浴槽のふたを開けたり、シャワーを床や壁にかけたりしてみる

2. 身体に負担のかからない入浴方法！

・ お湯の温度は41度以下！

・ かけ湯をしてからゆっくりと入る。

・ 長湯は禁物！

3. 食事直後や飲酒時の入浴は控える。

4. 体調が悪い時は無理して入浴しない。



加美町生活支援体制整備事業

「地域のお宝発表会」を開催します！



住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、公的サービスに加えて、地域の支え合いが大切です。身近な集いの場（ミニデイサービスやサロン等）や健康づくり・介護予防の場、何気なく行われている身近な支え合い活動などを称して「地域のお宝」と呼んでいます。これらのお宝にスポットをあてて、身近な支え合いや取組みのヒントとなるよう、活動している方々や生活支援コーディネーターが発表し、皆さんと意見交換を行います。ぜひお気軽にお越しください。

日 時：2月25日（水） 午前10時～午前11時30分

場 所：中新田公民館 ホール

内 容：活動団体の発表と講演

発表団体：長清水ワイワイいきいきサロン（ふれあいサロン）

紡フレンズ（運動自主会）

宮崎シルバー卓球愛好会（趣味の会）

講師：宮城県社会福祉士会 社会福祉士 真壁さおり 氏

申 込：不要

問合せ：地域包括支援センター ☎ 63-3600

加美町社会福祉協議会 ☎ 63-2547