

地域包括支援センターだより



朝晩の冷え込みで、冬が身近に感じられるようになりました。

今月のテーマは「**人生会議**と**リビングウィル**」です

人生会議とは？



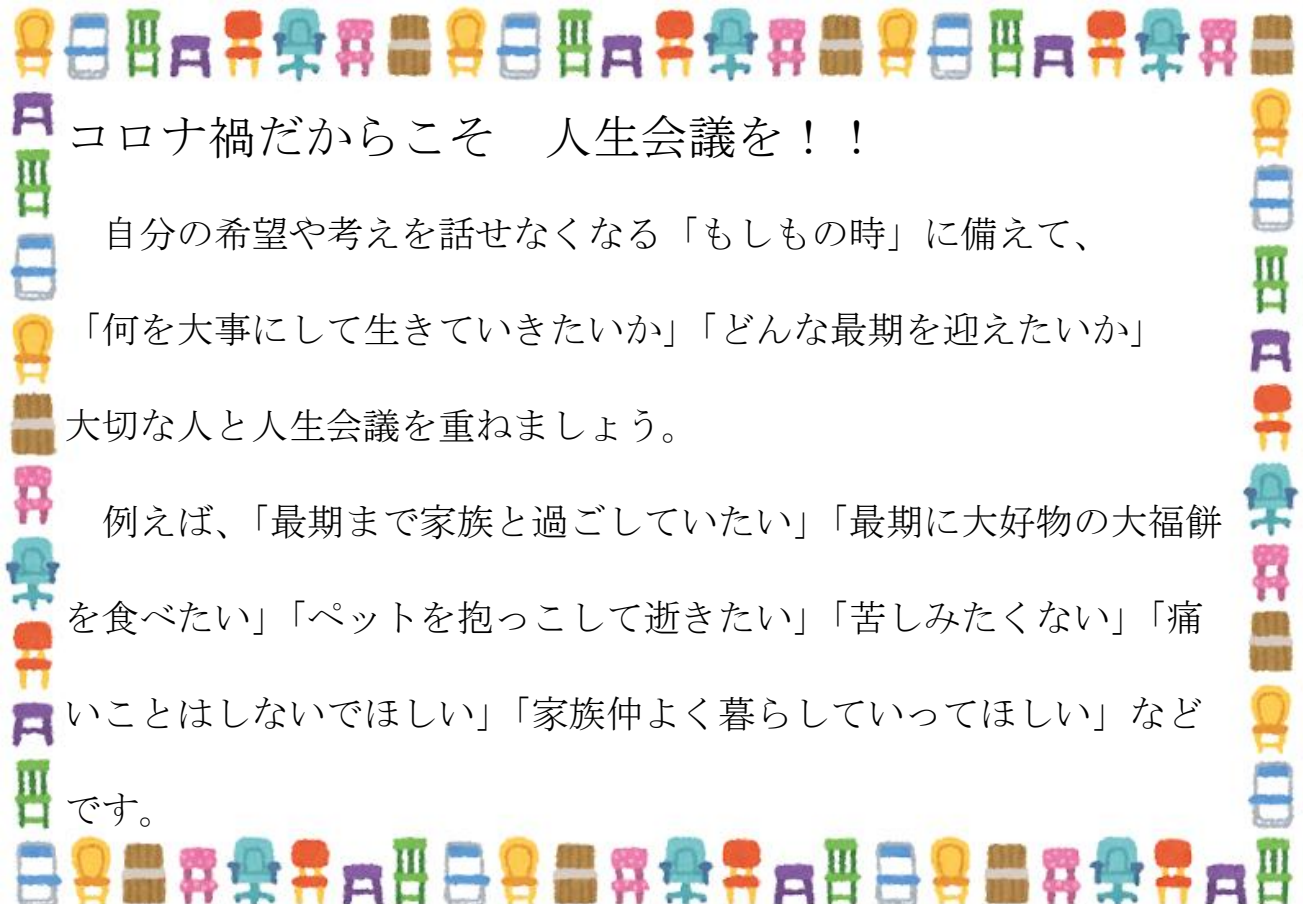
アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の愛称です。
もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。



「人生会議のロゴマーク」

11月30日は「**人生会議の日**」です

「いい みとり みとられ」



コロナ禍だからこそ 人生会議を！！

自分の希望や考えを話せなくなる「もしもの時」に備えて、

「何を大事にして生きていきたいか」「どんな最期を迎えたいか」

大切な人と人生会議を重ねましょう。

例えば、「最期まで家族と過ごしていきたい」「最期に大好物の大福餅

を食べたい」「ペットを抱っこして逝きたい」「苦しみたくない」「痛

いことはしないでほしい」「家族仲よく暮らして欲しい」など

です。

リビングウィル（事前指示書）とは？

人生会議等で話し合われた人生の最終段階に自分がしてほしい、あるいはしてほしくない医療やケアの内容を書面に記しておくものです。

もしもの時に自分で決めたり、望みを伝えることができなくなった時に、判断の助けになります。それは、残される親しい人のためにもなります。

迷ったときは何度でも書き直せます。



松本市版リビングウィル（事前指示書）の用紙は、市内医療機関、薬局、市役所（高齢福祉課、健康づくり課、保健センター、保険課）、地域包括支援センターに置いてあります。

お薬手帳にはさむ携帯用もありますし、救急医療情報キットに入れておくこともできます。

11月11日は「介護の日」です

「いい日 いい日 毎日あったか介護ありがとう」

いつも見守ってくれるあなたにありがとう！
いつもそっと手を貸してくれるあなたにありがとう！
いつも頑張っている自分にありがとう！



（介護について幅広い層に理解と認識を深めてもらうために厚生労働省は11月11日を介護の日に制定しました。）

成年後見制度相談会のお知らせ

司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します。

【日時】 12月22日（火）午後1時30分～午後4時まで（予約制になります）

【場所】 市役所本庁舎北別棟1階 相談室

【予約・問い合わせ先】 高齢福祉課 介護予防担当 ☎34-3237

問い合わせ先 松本市高齢福祉課 介護予防担当

電話 34-3237 / FAX 34-3026

または、お近くの地域包括支援センターまでお気軽にどうぞ