



# 地域包括支援センターだより



## 今月のテーマは「人生会議とリビングウィル」です

あなたはどんな生き方をしたいですか？あなたの大切な人にどんな生き方をしてほしいですか？人生会議について考えてみましょう。



### 人生会議とは？



11月30日は  
人生会議の日


あなたにとって、大切なことはなんですか？

誰もがいつか迎える「その時」＝人生の最終段階に備えて、医療ケアについての希望や、思いを家族や医療・介護関係者と共に繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

### 人生会議の進め方

～伝えてみましょう。あなたの気持ち～

- 1 あなたが大切にしたいことはどんなことですか？考えてみましょう。
- 2 あなたの代わりに気持ちを伝えてくれる人は誰ですか？選んでみましょう。
- 3 かかりつけ医の先生に相談してみましょう。
- 4 あなたの思いについて信頼できる人や医療・介護関係者と何度も繰り返し話し合みましょう。
- 5 考えて、話し合ったことを書き留めておきましょう。

<大事なポイント> 

自分らしく最期まで生きるために、人生会議をして備え、できるだけ元気に暮らしていくこと



【裏面あり】



# わたしのリビングウィル（事前指示書）とは？

人生会議等で話し合われた内容を書面に記しておくものです。

あらかじめ意思を示しておくことで自分の望む治療を家族や周囲の大切な人知ってもらうことができます。記入するときは1度で決めない、1人で決めない、「人生会議」で大切な人と話し合ってから書きましょう。

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、西部福祉課、健康づくり課、市内4保健センター、保険課）、各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（要申請）に入れておくこともできます。

気持ちが変わることもあります。いつでも、何度でも書き直すことができます。

わたしのリビングウィル（事前指示書）

あらかじめ意思を示しておくことで、自分の望む延命治療を、家族や周囲の人に知ってもらうことができます。記入するときは、ご家族や親しい人によく話し合ってから、かかりつけ医と相談のうえ、書面の存在を共有しておきましょう。この書面の内容は、最大限尊重され、もしものときの参考になります。

作成日 年 月 日  
本人署名  
(何度でも書き直しができます)

1 治療をしても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」について慎重に考えてください

(1) 心臓マッサージなどの心肺蘇生法 希望する 希望しない  
(2) 延命のための人工呼吸器 希望する 希望しない  
(3) 鼻チューブ/胃ろうによる栄養補給 希望する 希望しない  
↳「鼻チューブ・胃ろう」とは別々に○  
(4) 点滴による水分の補給 希望する 希望しない  
(5) 副作用があっても、痛みなどはできるだけ抑えてほしい  
ある程度痛みがあってもいい、できるだけ自然な状態で過ごしたい  
(6) 最期を過ごしたい場所 自宅 病院 入居施設  
(7) その他の希望（自由にご記入ください）

2 代理判断者の署名欄 よく話し合ったうえで、署名してもらいましょう。  
(ご自身で医療上の判断ができなくなったとき、医師が相談すべき人です)

① 氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_ /緊急時TEL \_\_\_\_\_  
② 氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_ /緊急時TEL \_\_\_\_\_

3 1と2に記入ができましたら、かかりつけ医に確認してもらいましょう。

※先生方にお願い  
患者さんが相談に来られたら、話し合いの内容を確認の上、右欄にご記入をお願いします。原本は本人に返却、コピーを取ってカルテに保管をお願いします。

かかりつけ医記入欄  
医療機関名 \_\_\_\_\_  
医師名 \_\_\_\_\_  
連絡先(TEL) \_\_\_\_\_

松本市医師会・松本市地域包括ケア協議会

## 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」  
介護をする人も介護をされる人も身近に支えてくれているあなたに「ありがとう」の感謝の気持ちを伝えてみましょう。  
いい日、いい日の言葉で笑顔に。

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



### 新型コロナウイルスワンポイント情報

日頃使用しているマスクの外し方をもう一度見直してみましょう。  
なるべく表面を触らないようにゴムひもの部分を持ち、捨てるようにしましょう。  
その後石鹸と流水でしっかり手洗いも行いましょう。



### 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21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

または、お近くの地域包括支援センターまで

【問い合わせ先】 松本市 高齢福祉課 介護予防担当 電話34-3237

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

