



# わが街健康プロジェクト。

～心かよう地域医療～  
love our community

# Vol.6

## -冬号-

2021年12月発行

# にじいろ便り

## 人生会議を知っていますか？

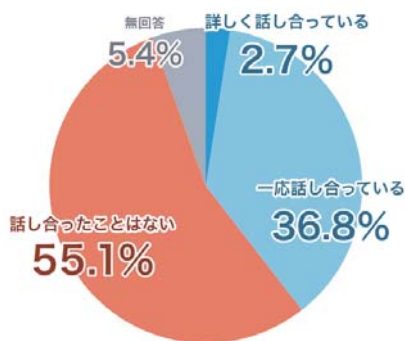
### 「人生会議」とは

「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。

人生の最終段階において大切にしていることや、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、家族など本人が信頼している人や、医療・介護従事者と事前に話し合うことを言います。

### 人生会議がどうしても重要なのか

人は、いつ、命に関わる病気やケガをするかわかりません。命の危険が迫った状態になると約70%の人が医療やケアについて自分で決めたり、要望を伝えることができなくなると言われています。(図1)にあるようにあらかじめ話し合いができていない人は少ないことがわかります。誰もが迎える人生の最期について、自分らしくあるために、どのようなことを大切にしたいのか、どのような医療やケアを望むのか、事前に周りの人たちと話し合っておくことが大切です。



あらかじめ話し合っている比率 (図1)

### 人生会議で始めにしてみることに

難しく考えすぎず、まずは日常会話の中から、「大切にしていること」や「してほしいこと」について話してみましょう。

人の考えや意識は変化するものであり、何度も対話をするのが大切です。

是非自分の思いについて身近な方と話してみてもうでしょうか。

出典:平成29年度人生の最終段階における医療に関する意識調査(厚生労働省)

### お知らせ

**わが街健康プロジェクト。**  
～心かよう地域医療～  
love our community  
**PRビジュアル・動画公募企画**  
**あなたが選ぶ！サポーター賞**

投票期間：2022年2月15日～3月15日

例年のPRポスター制作から企画を一新させ、「わが街健康プロジェクト」PRビジュアル・動画コンテストを開催します。

2月15日(火)からは「サポーター賞」のWeb



投票を実施。全作品を公開し、皆さまからいただいた「いいね」の数で受賞作品を決定します。応援、よろしくをお願いします。

←詳しくはこちらから特設サイトをご覧ください。

**YouTube**  
「わが街健康プロジェクト。」公式チャンネル  
New 「頭の体操 脳トレクイズ！」  
「地域包括支援センター(高齢者支援センター)のご紹介」

### 『わが街健康プロジェクト。』公式HPはこちら

<http://www.wagapro.net/>

講演会情報や過去のラジオ音源などを随時更新！

※2021年10月のラジオからYouTubeで音源を公開しています。



### love our community -わが街のわ-

毎月第3水曜日 17:30～  
FMくらしき82.8MHzで  
放送中！



共催医療機関

※50音順で掲載しています

AOI倉敷病院 川崎医科大学附属病院 倉敷記念病院 倉敷市立市民病院 倉敷スイートホスピタル 倉敷成人病センター 倉敷第一病院 倉敷中央病院  
倉敷中央病院リバーサイド 倉敷平成病院 倉敷リハビリテーション病院 グリーン在宅クリニック 児島聖康病院 児島中央病院 重井医学研究所附属病院  
しげい病院 玉島中央病院 チクバ外科・胃腸科・肛門科病院 茶屋町在宅診療所 つばさクリニック 藤戸クリニック 松田病院 水島協同病院  
水島第一病院 水島中央病院

編集・発行 わが街健康プロジェクト。

後援：倉敷市 倉敷商工会議所 2021年度 高梁川流域連携中枢都市圏事業

## サポーターの皆さんからのメッセージ

先日、わが街健康プロジェクト。事務局にうれしいメッセージをいただきましたので紹介します。

### 「かかりつけ医」の大切さ

私はこちらののにじいる便りを、先日ある病院で目にして持って帰り投稿しました。

色々講演会も行っていましたがコロナ禍で行けなくなり、何か心の中にさみしいものが毎日募り、自分で鬱になったかと思う位でした。

私にはかかりつけ医が2人います。一人は内科、もう一人は整形外科です。どちらの先生も本当に優しく年取った私に耳を傾けて下さいます。それまでは何件か医院を変えましたが、年齢を見て診察。説明も無く、老いを感じ、さみしい思いで家路についていました。この先生に出会えて頑張らなければ！という思いで現在います。かかりつけ医の大切さを身をもって感じました。

P.N みーみさん

### 在宅医療に出会って

在宅医療に出会って良かったなあと思います。出会って4カ月半…。死に目には立ち会う事が出来ませんでした。4日間私の元に居た事にはありがとう！（一部抜粋）

P.N ぶんさん

このコーナーでは皆さんからのお便りを募集しています。

次回のテーマは『救急』※次回3月発行予定

下記にご記入いただくか、はがきに必要事項をご記入のうえ、お送りください。ホームページからも受け付けています。ご応募お待ちしております。

掲載された方には…

ゴールドサポーターはわが友ポイント (9pt)

その他の方は次回参加時に講演会参加スタンプ

を進呈します！

※氏名等の記入がない場合、ポイントを付与できませんので予めご了承ください。

問合せTEL (わが街健康プロジェクト。事務局) : 086-422-5218

郵送： 〒710-8602 倉敷市美和1-1-1

倉敷中央病院 地域医療連携室内 『わが街健康プロジェクト。事務局』宛

FAX： 086-422-5219

共催医療機関へご持参でのご応募も受け付けております。

ホームページ内の入力フォームからも受け付け可能です。表面のQRコードからご覧ください。

※個人情報は事務局が責任をもって管理します。(投稿内容についてお伺いする場合がございます。)

氏 名		電 話 番 号
(ふりがな)	(ペンネーム)	
※ペンネーム無記入の場合はお名前でご掲載します。		
住 所		生 年 月 日
〒		
メッセージ・ご質問		