

# 晴嵐あんしん長寿相談所だより

晴嵐あんしん長寿相談所（晴嵐地域包括支援センター）は、富士見・晴嵐学区にお住まいの高齢者を対象とした相談窓口です。



住所：大津市粟津町1番18号

電話：077-534-2661／077-534-2662

FAX：077-534-2664

開所時間 9:00～17:00  
(土日・祝日、年末年始除く)

**平日夜間、休日の緊急連絡先**

■大津市役所代表

電話：077-523-1234

※開院時間での対応とさせていただく場合があります。



## 出前講座のご案内

サロンや地域の集まりで出前講座を行っています。ご気軽にお問い合わせください。

**【講座メニュー例】**

- いつまでも元気に 介護予防
- 認知症を正しく知ろう
- お口の健康
- 低栄養予防
- もしものときの意思決定 人生会議
- いきいき百歳体操立ち上げサポート



## あんしん長寿相談所で休日相談を行っています！

毎月第2土曜日と第4日曜日に、市内で一ヶ所開所して休日相談を実施しています。

＜実施時間＞ 9時～17時まで（12時～13時除く）の間で1時間毎の予約制

＜相談方法＞ 窓口または電話

＜予約方法＞ ①電話：休日相談実施のあんしん長寿相談所へ

開院日の9時～17時（実施日の前開院日まで）

②インターネット：「あんしん長寿相談所休日相談予約」で検索

実施日の2日前までに申し込み。

二次元コードからも予約が可能です。



※相談日や相談場所など詳細については大津市ホームページをご覧ください。



# 最期まで自分らしく暮らすために 人生会議してみませんか？

誰でも、いつでも、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、望みを人に伝えることができなくなると言われています。

「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」とは、もしものときのために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むのかを、前もって考え、家族や信頼する人、医療・介護従事者などと繰り返し話し合い、共有することをいいます。

人生会議はいつからでも始められます。後悔しないため、よりよく生きるために、大切にしたいことを考えておきましょう。

## さあ！始めましょう

### ステップ1 考えてみる

これから的人生の希望や思いを考えましょう。

考えを示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立ちます。

例えば…

- 病気になっても、趣味を続けたい。 ○できるだけ住み慣れた家で過ごしたい。
- 元気なうちに旅行に行きたい。 ○家族の負担になりたくない。

### ステップ2 話し合う

考えた希望や思いについて、前もって家族や信頼する人、医療・介護従事者などの信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

しっかり話し合うことで、お互いの理解を深めることが大切です。

例えば…

- どんな状態でも1日でも長生きしたい。 ○延命治療はしない。
- 最期まで自分の口から食事をしたい。 ○人生の最期は家で迎えたい。

### ステップ3 共有して残す（書き留める）

考えたことや話し合ったことは記録として残しましょう。

希望や思いは時間とともに変わったり、健康状態によっても変わることがあります。その都度、考え方直しても書き直しても構いません。