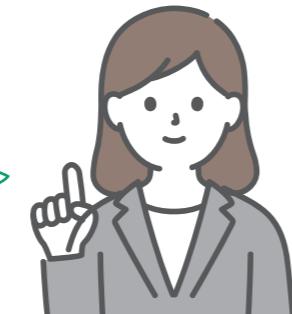


函南町地域包括支援センターの  
在宅医療介護連携相談員に  
お気軽にご連絡ください。



また、デイサービスや地域のサロン、お友達の集まりなど3人程度の人数が集まれば、  
人生会議について出張講座も可能です。お問い合わせお待ちしております。

**055-978-1700** 受付 8:30~17:30(平日)



意外とみんなのお話です。

あなたらしい  
人生を楽しむために。



# 最後まで 自分らしく暮らす



こんにちは。私は、函南町地域包括支援センターの在宅医療介護連携相談員です。

私の仕事は、函南町に住んでいる皆さんが、

「最後まで自分らしく暮らす」ということを実現するために、

医療や介護についてみなさんに情報提供をしたり、

あなたらしい人生とは何か?あなたが望む生き方は何か?と一緒に考えていくことです。

P.01~02 もしもの時の相談事例

P.03~04 人生会議について知っておこう

P.05~08 人生会議ノート

このパンフレットを通して…

あなたしさやあなたの人生について、自分で考え振り返る機会となってほしい。

また、家族や友人、医療・介護の専門職と、あなたの想いを共有して、

あなたらしい暮らしを実現するには、どんなことができるか、

信頼できる周囲の方と一緒に考える機会にしてほしいと思っています。

函南町地域包括支援センター 在宅医療介護連携相談員



# 今日は、在宅医療介護連携相談員に もしもの時の相談事例をご紹介します。

**相談内容**  
夫と2人暮らしで、子どもは遠方に住み、頻繁に来られる距離ではありません。  
今は、元気だけれど、今後、介護が必要になったり、  
病気で誰かを頼らなくてはいけなくなった時のことを考えると、心配なことがあります。

では、どんなことが心配なのか具体的に聞いてみましょう。

心配事  
1

寝たきりになって、トイレに行けず、オムツを変えてくれる人がいなかつたり、  
床ずれができたりしたとき…どうしたらいいの？

回答



そんな時は、介護保険の申請をしましょう。

函南町地域包括支援センターでは、介護保険の申請のお手伝いができます。  
オムツ交換などは、訪問介護サービスでヘルパーさんにお願いすることができます。  
また、必要に応じて往診（自宅に医師が診察に来てくれるサービス）や、  
主治医の指示のもと、訪問看護ステーションの看護師が自宅に来てくれるサービスも  
利用することができます。訪問看護師は、床ずれの手当てをしてくれたり、  
病気のフォローや体調管理のお手伝い、その他生活に必要なケアなども行ってくれます。



Check!

お役立ち  
情報

介護保険の福祉用具貸付で、床ずれ防止の用具や、ベッドを借りる（介護度による）ことができます。

心配事  
2

介護してくれる夫が疲弊して、  
子どもたちにも日常的に頼れないとき…どうしたらいいの？

回答



そんな時は、あなたや家族の思いに沿って、介護保険のサービスを組み合わせ利用しましょう。

パターン1

通所介護や通所リハビリ、訪問介護や訪問看護、訪問リハビリなどをを利用して専門職の助けを借りることができます。入浴・食事・排泄介助・リハビリ・医療的処置など事業所によって提供できる内容は異なります。

パターン2

在宅短期入所サービスの利用も検討できます。家族の身体的・精神的負担の軽減、また、家族が病気や冠婚葬祭・仕事などで一時的に介護ができない場合などは、家族に代わって、短期間だけ施設で介護を提供してもらうサービスです。

パターン3

施設入所も可能です。本人の身体状況や介護する方の身体・精神状態などから、在宅生活が難しくなった場合は、施設への入所も選択肢として考えられます。

お役立ち  
情報

誰に相談して良いかわからない時は、函南町地域包括支援センターにご相談ください。  
担当のケアマネジャーがいる場合は、その方に相談すると、今後のことを一緒に考えてくれます。



相談員

函南町子さん(78歳、女性)

心配事  
3

認知症で自分や家族がお薬の管理ができなくなって、  
飲み忘が頻繁になったときは…どうしたらいいの？

回答



そんな時は薬剤師が自宅に訪問してくれる居宅療養管理指導を利用できます。  
みなさんの自宅や入所施設に訪問し、正しい服薬方法をアドバイスしてくれたり、  
どうしたら飲み忘がなくなるのかと一緒に考えてもらいます。  
また、本人の希望を聞き、医師と相談して重複処方を整理したり  
薬の形状変更や1包化、お薬カレンダーの導入をしてもらいます。  
まずは、かかりつけ薬局に相談しましょう。もし、かかりつけ薬局がない場合は、  
函南町地域包括支援センターの在宅医療介護連携相談員に相談してください。

心配事  
4

入れ歯が合わなくて食事が出来なくなったり、口腔内の状況を診てもらいたいのに、  
寝たきりや家族の介助が困難で通院できないとき…どうしたらいいの？

回答



そんな時は、訪問歯科診療をお勧めします。

まずは、かかりつけ歯科医に相談して、訪問診療に対応しているか聞いてみましょう。  
対応していない場合や、かかりつけ歯科医がない場合は、  
函南町地域包括支援センターの在宅医療介護連携相談員に相談してください。  
訪問歯科診療が必要かも含めて、訪問対応できる歯科医を探します。  
歯科医院によって治療できる内容は異なりますが、  
口腔ケアのアドバイス、入れ歯の調整や虫歯の治療、抜歯などをもらうことが可能です。

心配事  
5

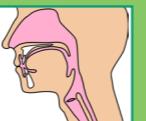
飲み込みが悪くなってきて、  
口から食事が摂れなくなったりしたとき…どうすればいいの？

回答



まずは、主治医の先生に相談してみましょう。

嚥下機能の評価ができる機関を紹介してもらったり、  
歯科医で咀嚼の検査などしてもらうことができます。  
場合によっては、食事の形態を変えると食べられるようになりますが、  
咀嚼や嚥下機能を評価してもらい、合った形態にできると良いでしょう。  
入れ歯を調整したり口腔ケアがきちんとできるようになると、食べられるようになります。  
主治医の判断になりますが、経管栄養（胃ろうや経鼻栄養）により、  
栄養状態を改善させる方法もあります。また、点滴という選択肢もあります。  
主治医がない場合は、函南町地域包括支援センターの在宅医療介護連携相談員に相談してください。

お役立ち  
情報お役立ち  
情報

嚥下機能とは、  
口の中で噛みつぶした食べものを  
飲み込んで胃に送る機能のことです。



流动食については、栄養士に相談するのもいいでしょう。

胃ろうとは、  
直接胃に  
チューブを通して、  
栄養を補給する方法です。



経鼻栄養とは、  
鼻の穴から胃まで  
チューブを通して  
栄養補給する方法です。

Check!

自分にはまだ早い?自分には関係ない。  
いえいえ、そんなことはありません。



もしもの時には、もう、十分お話をできない状況になってしまうこともあります。

もしも、突然事故にあったら…

もしも、認知症になってしまったら…

もしも、突然病気になってしまったら…

そんな時、あなたに変わって今後について決めていくのは家族です。

介護や医療行為について本人の意志が確認できず、家族だけで決めるということは、決める家族にとってプレッシャーになり、その選択が正しかったのか後々まで悩む原因になります。

また、家族は少しでも長く一緒にいたいという思いから、

あなたの望んでいない介護・医療行為を選択する可能性もあります。家族の負担を減らすためにも、

元気なうちから考えて周囲に伝えておくことが必要なのです。

介護や医療行為についてだけではありません。家族や友人へ伝えておけばよかったと後悔しないように、大切な人たちへあなたの思いを伝えておきましょう。

### もしもの時のために、家族のためにも考えておきたいこと

介護や医療行為が必要になったときどこで過ごしたいか、また、最期をどこで迎えたいか?

例　自宅(自宅でも利用可能な介護サービス・医療サービスを利用しながら最期まで自宅で生活することは可能です。)

介護施設や医療機関など

最期を誰と過ごしたいか?

例　家族・友人・介護や医療の専門職員など

延命治療にあたる医療行為を望むか?

例　人工呼吸器の装着の有無・心臓マッサージなどの心肺蘇生・胃ろうなどの栄養摂取の方法など

### 人生会議を知っていますか?



「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)の愛称です。

アドバンス・ケア・プランニングとは、あなたの大切にしていることや望み、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、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。元気で心に余裕がある時に、もしもの時のことじっくりと考える時間を持ち、そして、あなたの考えを大切な人に伝えてみましょう。

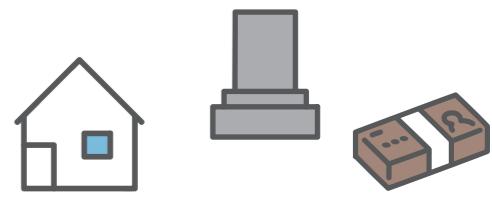


人生会議は、あなたが自分らしく生きるためのものです。

人生会議を行い、大切な人と共有しておくことで、

あなたが自分の意思を伝えられなくなつた時に、

あなたの意思を尊重した選択をしてもらえるでしょう。



### 人生会議を開いてみよう!

あなたらしい人生の終い方について、自分にはまだ早い、自分は大丈夫と思い込みます、

あなた自身が後悔しないように、家族が後悔しないように、元気な今のうちに自ら準備しましょう。

もしもの時には、「どのような選択肢があるのか」、

自分の望みや想い(家族の望みや想い)は何か?という考え方を常に持ち、

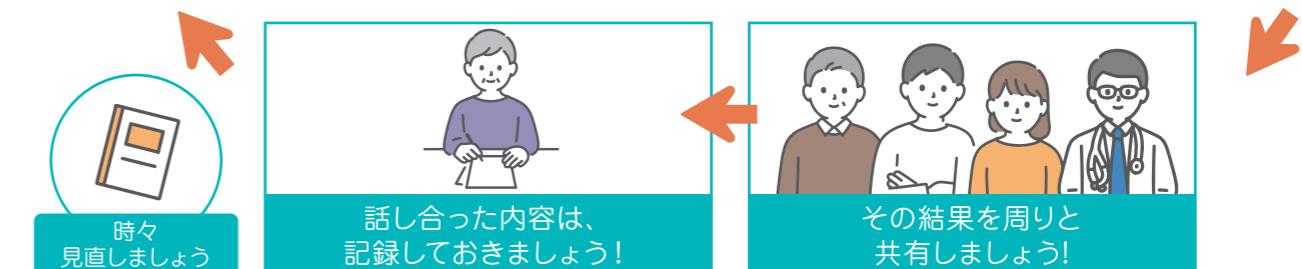
信頼できる人(家族、友人、介護・医療の専門職)と話し合いをしましょう。

どのような選択肢があるのか、どのように周囲と共有したらよいかわからない場合は、

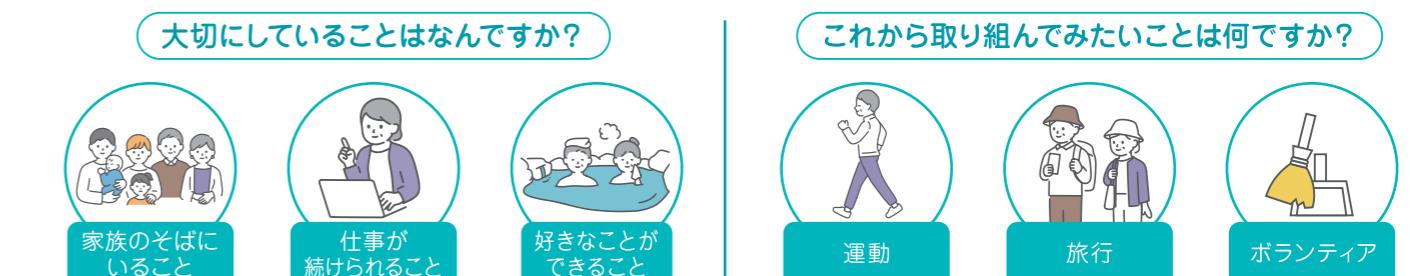
函南町地域包括支援センターの在宅医療介護連携相談員に気軽にご相談ください。



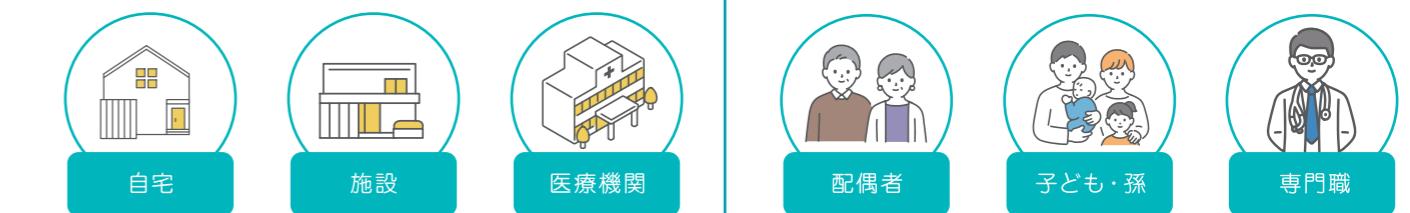
#### 人生会議の開き方



#### 人生会議で話し合うこと(例)



#### どこで生活したいですか?



# 人生会議を開くための準備をしよう!!



## 人生会議を開くための準備ノート

- \*この準備シートを、あなたの気持ちや考えを整理したり、大切な人と共有するきっかけにしましょう。
- \*話した内容は、記録に残しておき、大切な人たちと共有しましょう。
- \*時間の経過とともに、気持ちが変わることもあります。繰り返し話し合いましょう。
- \*法的な拘束力はありませんが、この準備シートで、介護や医療行為について、あなたの考えを大切な人に伝えることができます。

これからの人生のことを考えてみましょう

Q3 これから取り組んでみたいことや人生の目標などを教えてください。

記入日： 年 月 日

氏名： 代筆者： (続柄)

これまでの人生を振り返りましょう

Q1 大切にしていることはなんですか？(いくつでも)

- 家族や友人、ペットなどのそばにいること
- 少しでも長く生きること
- 仕事や社会的な役割があり続けられること
- 好きなことができること
- 身の回りのことが自分でできること
- 一人の時間が保てるること
- できる限りの治療が受けられること
- 家族の負担にならないこと
- その他
- 痛みや苦しみがないこと

Q2 これまでどのような人生を歩んでこられましたか？

■ 例えば、あなたの人生で印象に残っていることやその理由。大切にしてきたことやその理由を教えてください。

あなたが介護が必要になったり、回復の見込みがない状態になった時のことを見てみましょう

Q4 どこで生活したいですか？

- 自宅
- 子どもや孫、兄弟姉妹などの家族
- 病院などの医療機関
- わからない
- 老人ホームなどの施設
- その他

Q5 誰に助けてもらいたいですか？

- 配偶者
- 子どもや孫、兄弟姉妹
- 友人
- わからない
- 介護や医療の専門職
- その他

■ 助けてほしい人に伝えたいこと

## Q6 病気について

- 病名の告知や余命宣告をしてほしい  
 病名の告知はしてほしくないが、余命宣告はしてほしい  
 病名の告知はしてほしいが、余命宣告はしてほしくない
- 家族に任せる  
 今はわからない  
 その他

自分について

## ■ 延命治療について希望を教えてください。

+心臓マッサージなどの心肺蘇生	<input type="checkbox"/> 希望する	<input type="checkbox"/> 希望しない	<input type="checkbox"/> わからない
+延命のための人工呼吸器	<input type="checkbox"/> 希望する	<input type="checkbox"/> 希望しない	<input type="checkbox"/> わからない
+中心静脈栄養による栄養補給	<input type="checkbox"/> 希望する	<input type="checkbox"/> 希望しない	<input type="checkbox"/> わからない
+胃ろうによる栄養補給	<input type="checkbox"/> 希望する	<input type="checkbox"/> 希望しない	<input type="checkbox"/> わからない
+経鼻栄養による栄養補給	<input type="checkbox"/> 希望する	<input type="checkbox"/> 希望しない	<input type="checkbox"/> わからない

■ あなたが意思表示できなくなった場合や判断力が低下した場合に、  
あなたの意思や思いを代わりに伝えてくれる人は誰ですか?また、誰と相談したらよいですか?(何人でも)

名前:

関係

理由:

## ■ 意思表示できなくなったり、判断力が低下した時の希望

## ■ かかりつけ、関係者について

	事業所名	担当者	連絡先
かかりつけ医		主治医	
かかりつけ歯科医		主治医	
かかりつけ薬局			
訪問看護・リハビリ			
ケアマネジャー			
その他			

## ■ 健康について

健康保険証・介護保険証がある場所:

既往歴:

## ■ 飲んでいるお薬がある場所、種類

場所:

種類:

アレルギーの有無

## 話し合いの記録

■ 話し合った日 年 月 日

■ 話し合ったメンバー

## ■ 話し合った内容

## Q7 あなたの大切な人に伝えておきたいことはなんですか?

## ■ 例えば、家族や友人へのメッセージ、葬儀やお墓について、臓器提供や検体についてなどなんでも。

もっと詳しく知りたいとき、相談したいときは裏面へ