

ゆうばえ



— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —



あなたの想いを大切なひとへ…

人は皆、いつ何が起こるかわかりません

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、大切な人や家族、医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組みを『**人生会議 (ACP)**』といいます。

延命治療は
しなくていい

最後まで
家で過ごしたい

認知症になったら
迷惑をかけないように
施設で過ごしたい

最後まで口から
食べたいな



できる限りの
医療を受けたい！

決めなくていいから いっぱい話をしよう！

大切なのは「何を決めたか」ではなく「どれだけたくさん話し合ったか」

11月30日 (いい看取り・看取られ) は **人生会議の日** です

お話をきいてみませんか？

[無料]

テーマ 最期まであなたらしく生きるために
『人生会議をしましょう』

講師 長崎市役所福祉部
地域包括ケアシステム推進室

日時 11/30 (木) 10:00~11:30

会場 小江原地区ふれあいセンター

定員 30名 締め切り日 11/24 (金)

*当包括までお申し込みください



参加者には
次のページで紹介する
「元気なうちから手帳」
を配布します



人生会議 (ACP) にちなんだ本を多数ご紹介します。
ぜひ、こちらにもお立ち寄りください♪

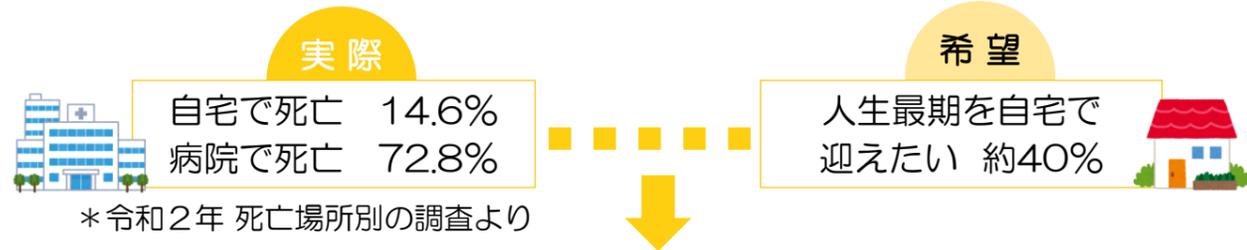
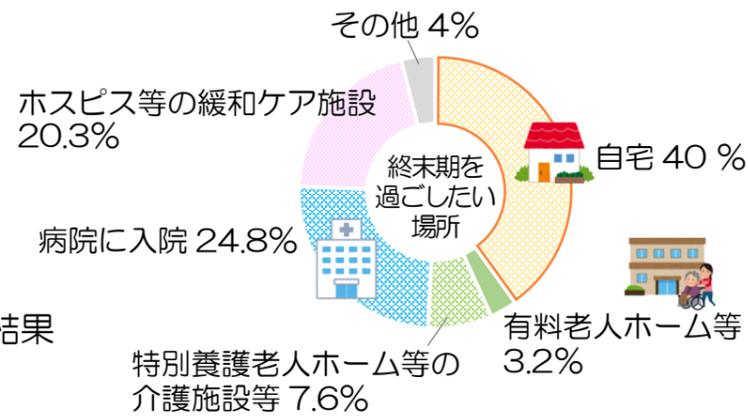
期間 11/14 (火) ~ 30 (木) [休館日: 月曜]

時間 9:00~17:00

会場 小江原地区ふれあいセンター玄関ホール

人生の終わりは どこで、どのように 過ごしたいですか

令和2年 長崎市
介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果
(65歳以上の市民8,000人対象)



現実と希望に大きな差

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケア等を自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。だからこそ、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

人生会議の きっかけづくりに



- 第1章 私のこと
- 第2章 もしものこと
- 第3章 わたしの人生のエンディング
- 第4章 これからのこと
- 第5章 お役立ち情報

「元気なうちから手帳」を活用しましょう

元気なうちから手帳のメリット

大切な人に今の自分の想いを伝えることができる

これからの生き方について考えることができる

もしもの時、家族が困らないよう備えることができる

今のうちから何を備えておけばよいか整理できる

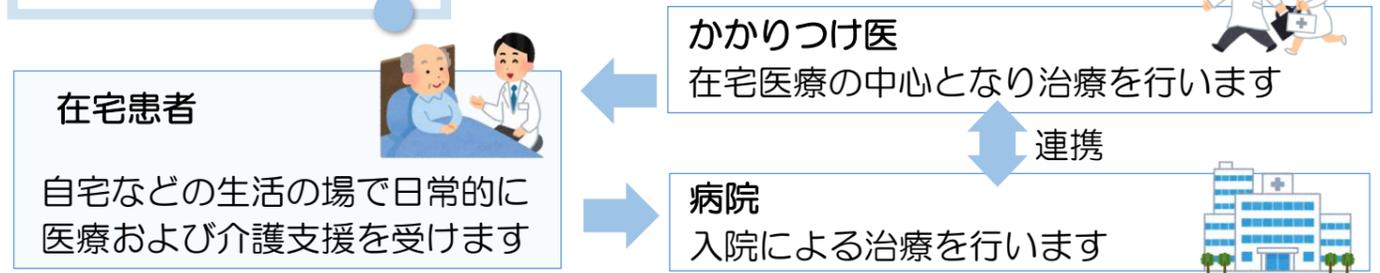


配布場所

- 地域包括支援センター（市内20ヶ所）
- 長崎市役所福祉部 地域包括ケアシステム推進室（市役所1 1階）
- 長崎市包括ケアまちななかラウンジ（江戸町6-5江戸町センタービル2階）
- 長崎市 出前講座「人生会議をしましょう」でも配布されます

在宅医療を ご存じですか

在宅医療とは…
通院困難になった方が自宅で生活するために、往診や訪問看護を受けて療養することです。



- ☝ 通院が困難であれば、どのような病気でも「在宅医療」を受けることができます。
- ☝ 支払いは、外来の医療費扱いとなります。後期高齢者医療費制度の上限は18,000円です。
- ☝ かかりつけ医が在宅医療をしていなくても、患者さんのお住まいにあわせて、在宅主治医を見つけ、その在宅療養のサポートをする医師のネットワーク（長崎在宅Dr.ネット）があります。

通院ができなくなったら、まずはかかりつけ医に相談を！

[参考資料] 市政と暮らしの出前講座 長崎市の在宅医療
長崎市地域包括ケアシステム推進室・長崎市包括ケアまちななかラウンジ

よろず介護教室 を開催しました



7月29日 小江原地区ふれあいセンターにて、介護アロママスターインストラクター（AWBA認定）緒方二美氏協力のもと、アロマセラピーの効能について講話していただきました。その後、参加者のみなさんでアロマスプレー作りやタッチケアを体験しました。

テーマ「ご家族のための癒しのアロマケア」



座談会 介護について

香りには一瞬で感情を変える力があります リラックス方法の一つとして 生活にとり入れてみませんか

当日参加できなかった方へ向けて、教室の内容をYouTubeで配信いたします。右記のQRコードからご覧ください。アロマセラピーの詳しい効能やアロマスプレーの作り方等を紹介しています。



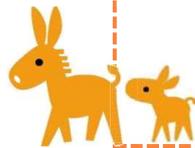
国際アルツハイマー病協会（ADI）が毎年9月21日を世界アルツハイマーデーと定めて、本年で30年目を迎えます。そして9月は世界アルツハイマー月間として全国的に認知症についての様々な啓発活動が行われました。

世界アルツハイマー月間に図書イベントを開催しました！



9月15日～29日に式見地区ふれあいセンター図書室にて、認知症に関する推薦図書などのブースを設置しました。6月28日に式見小学校で実施した認知症サポーター養成講座での学習の成果も掲示し、多くの方に見て頂きました。

ポスターやパンフレットなどは認知症の人と家族の会から頂いたものです。認知症の人と家族の会は、認知症の方とそのご家族の当事者会となります。当事者同士の話がしたい、そんな時は、下記へお電話してみてもいいでしょうか。もちろん！包括も相談窓口ですので、包括へもご相談ください。



認知症の人と家族の会（長崎県支部）
【電話相談】毎週火・金曜日 10:00～16:00
☎ 095-842-3590

認知症カフェ

認知症について知り、相談できる集いの場です。どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ♪

まいたけ茶屋

参加費：無料
予約：不要

場所 老人憩いの家 舞岳荘
長崎市手熊町1291-4

日時 毎月第2火曜日
13:00～14:00

6月から第2火曜日に変更となっています

*悪天候により、やむを得ず中止することがあります。

脳トして
認知症予防に
取り組んで
います♪

Q 口の中に隠れている2つの食べ物はなんでしょう



“歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける” ために

高齢者に関する相談や悩みがありましたら

お気軽にお電話下さい！

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

長崎市小江原・式見地域包括支援センター

長崎市小江原3丁目22-8

☎ 095-848-1222

開所時間8:45～17:30（日曜・祝日除く）

小江原ニュータウンバス停そば（駐車場あり）



相談は無料です
秘密厳守いたします

