

もしものときのために「人生会議」

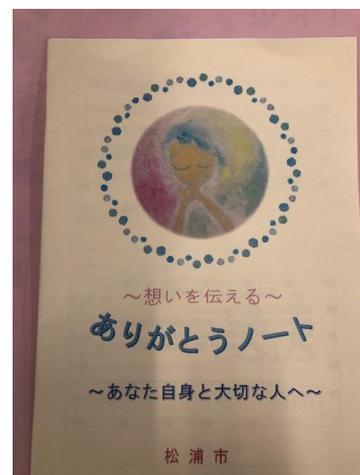
～最期まで自分らしく生ききることを、大切な人と話し合う～

人生の終わりまで、あなたはどのように過ごしたいですか？

誰でも命にかか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。

もしものときのために、自分が希望する医療やケアについて前もって考え、信頼している人と繰り返し話し合い、共有する取組みを、「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

松浦市では人生会議の取組みを推進するために、松浦市版エンディングノート「ありがとうノート」と、人生会議を啓発するためのオリジナル動画「モコちゃんに看取られる」を作成しました。この動画は、松浦市内の医療・介護関係者や市民の方が多数出演され、YouTubeにも動画をアップしていますので、誰でも自由に見ることができます。あなたの知っているあの人が出演しているかも！？ぜひ一度、ご覧ください！！



▲ありがとうノート

人生会議(ACP)啓発の出前講座を開催しています！

松浦市では人生会議（ACP）啓発のために、オリジナル動画（約30分）を活用し出前講座を行っています。これまでに地域の集いの場や、地区の老人会・婦人会などで講座を行い、約230人が受講。受講者には「ありがとうノート」を配布しています。講座をご希望の方は、お気軽に長寿介護課へお尋ねください。

受講者の感想を一部ご紹介します

- ・家族と話し合いをしようと思った
- ・家族（自分よりも若い世代）にも動画を見てほしい
- ・エンディングノートを書いてみたい
- ・とてもわかりやすく、大切なことだと思った
- ・在宅で過ごすのもいいな～と思った
- ・主人が亡くなる前にこの動画を見たかった



こんな変化はありませんか？～介護予防のセルフケア～

外出自粛のため、人と会うことや運動の機会が減っています。自分でできる介護予防を取り組みましょう。

次の質問票の「はい」「いいえ」のあてはまる方にチェックを入れてみましょう。
網掛け部分の回答にチェックが入った場合は、矢印 ↓ のような心配がある可能性があります。

▶生活機能全般を調べます

①バスや電車で一人で外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
②日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
③預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
④友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑤家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

1～20 で網掛け部分に 10 か所以上該当

生活が不活発になっている可能性があります。その結果、心身がより早く衰える危険があるかもしれません。

▶運動器の機能の状態を調べます

⑥階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑦椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑧15分くらい続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑨この1年間に転んだことはありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑩転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

6～10 の網掛け部分に 3 か所以上該当

筋力が衰えていることから、活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。

▶栄養がとれているか調べます

⑪6か月で2～3Kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑫BMIが18.5未満ですか BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

11～12 の網掛け部分に 2 か所とも該当

低栄養状態の可能性があります。低栄養になると、筋力が衰えたり病気にかかりやすくなり、衰弱しやすくなります。

▶口腔機能の状態を調べます

⑬半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑭お茶や汁物などでむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑮口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

13～15 で網掛け部分に 2 か所以上該当

口腔機能が低下すると、食べたり飲みこんだりしにくくなるため、低栄養や肺炎など、全身の健康状態が悪化します。

▶閉じこもり気味かどうか調べます

⑯週に1度は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑰昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

16の網掛け部分に該当

家に閉じこもりがちだと心身の活動が少ないため、全身の衰弱や認知症、うつ病などを招きやすくなります。17の網掛け部分にチェックがついた人も要注意。

▶認知症の可能性について調べます

⑱周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑲自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑳今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

18～20の網掛け部分に該当

初期の認知症の可能性がります。認知症は予防と早期発見・早期対応が重要です。

▶うつ病の可能性について調べます

㉑(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
㉒(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
㉓(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
㉔(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
㉕(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

21～25の網掛け部分に2か所以上該当

うつ病になると活動量が減って心身が衰えるだけでなく、自殺などの危険もあります。

◆運動をすることで筋肉を維持する → 食欲が出て、栄養がとれる

◆栄養をしっかり取る → よく動く体を維持し、社会活動が盛んになる

◆口腔ケアをする → しっかり食べることができ、栄養がとれる



新型コロナウイルス感染症など感染症の流行期は、「3密」を避けるなど感染に注意し、工夫しながら社会参加しましょう！

地域で見守りましょう～高齢者虐待防止・早期発見～

高齢者虐待とは、高齢者（65歳以上）を世話する親族などによる虐待をいいます。発生要因には次のようなことがあげられます。

- 高齢者が身の回りのことができなくなる ⇒ 介護疲れやストレス
- 介護の協力者・相談者がいない ⇒ 孤独な介護
- 人間関係の折り合いの悪さ ⇒ 希薄な関係
- 高齢者の年金収入で生活している ⇒ 経済的な依存



「介護のつもり」が虐待の場合もあります

あてはまるものがないか日頃の様子をチェックしてみましょう。

行動・発言	虐待の種類
<input type="checkbox"/> 良いことと悪いことをわかってもらうために叩くなどしている	身体的虐待
<input type="checkbox"/> ベッドに縛り付けたり薬を過剰に服用させるなど身体拘束・抑制をする	
<input type="checkbox"/> 忙しくて入浴や身体を拭くなどの世話はめったにできない	介護・世話の放棄
<input type="checkbox"/> お漏らししないよう水分は控えめにしている	
<input type="checkbox"/> 仕事などが大変で空腹状態を我慢してもらうことがある	
<input type="checkbox"/> 本人もわからないだろうから、室内のゴミや汚物の片づけは後回し	
<input type="checkbox"/> 経済的な理由もあり、通院や介護のサービス利用は控えている	心理的虐待
<input type="checkbox"/> 排せつの失敗を嘲笑したり、人前で話すことがある	
<input type="checkbox"/> 言うことを聞かないので、つい怒鳴ったりののしったりすることがある	
<input type="checkbox"/> 子ども扱いするなど侮辱してしまうことがある	
<input type="checkbox"/> 高齢者の話しかけに対して意図的に無視してしまう	性的虐待
<input type="checkbox"/> 排せつを失敗したため、下半身を裸にして放置することがある	
<input type="checkbox"/> キスや性器に触ったり、性行為を強要することがある	経済的虐待
<input type="checkbox"/> 日常生活に必要なお金を渡していない	
<input type="checkbox"/> 本人の財産を無断で売却する	
<input type="checkbox"/> 年金手帳・預金通帳などを、本人に無断で使うことがある	

(参考：医療経済研究機構「家庭内における高齢者虐待に関する調査」平成15年度)

介護を長続きさせるコツは、高齢者への上手な対応と適度な息抜き

「介護する側」も「介護を受ける側」も互いにストレスを感じるものです。特に、「介護する側」は、長年の介護に疲れ果てたり、一生懸命なあまり1人で介護を抱え込み、追い詰められて虐待に至ることがあります。

～2021年は選挙が予定されています。
「要介護5」の方は郵便投票が利用できます。～

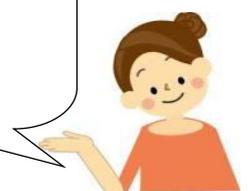
※郵便投票の利用にはあらかじめ申請が必要です。

【問合せ先】

選挙管理委員会 ☎内線 325



1人で悩まずに、
お気軽に地域包括
支援センターへ
ご相談ください。



松浦市地域包括支援センターだより(年3回発行) 発行日:令和3年10月1日

住 所:松浦市志佐町里免365番地 松浦市役所長寿介護課内 電話:0956-72-1111(内線177)