



Inclusive support

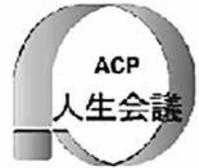
地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

いつでも健康やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・介護および福祉など、さまざまな方面から総合的に支援します。

「人生会議」という言葉を聞いたことがありますか？



万が一の時に備えて、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、自分自身で考えたり、あなたの信頼する人たちと話し合ったりすることを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と言います。

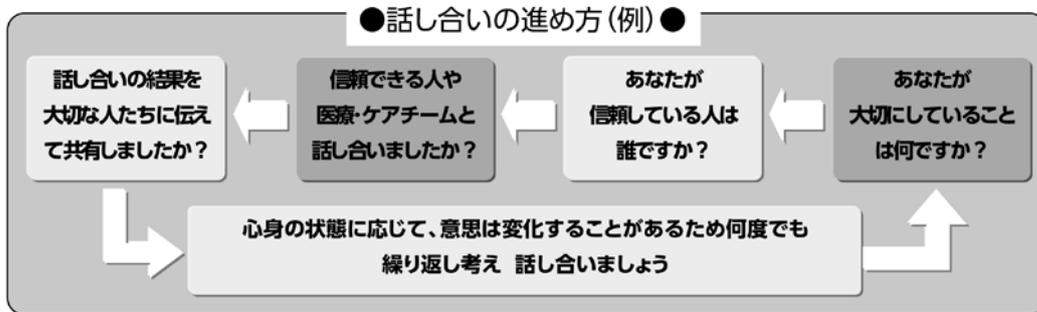
誰でも、いつでも、人は命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。

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ること、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。

自ら希望する医療やケアを受けるために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。そのためには、お元気なうちから大切な人たちと話し合うことが必要です。

これらの話し合いは、もしもの時にあなたの信頼する人が、あなたの代わりに、治療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けになりますし、ご家族やご友人の心の負担も軽くなるでしょう。

※このような考え方に賛同できない方もいらっしゃいます。あくまでも個人の主体的な考えにより進めるものです。無理強いするものではありません。



《シルバーリハビリ体操コーナー ～肩こり予防②》



両肩を抱くようにして、肩甲骨の間を伸ばす



体をゆっくり左右へひねる



(息を吸いながら) 胸をそらしながら両肩を上げて…



(息を吐きながら) 前に肩をストンと落とす