

長野市地域包括支援センター コンフォートきたながいけ

令和7年12月発行

ほっとだより

冬号

ACP
人生会議

発行責任者：川相 香子

お問い合わせ：026-254-5250

人生会議をご存知ですか？



イラスト/漫画：穂谷智子

出典：厚生労働省「人生会議」普及・啓発用資料

人生会議とは、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）の愛称で、もしものときのために、あなたが望む暮らし方や医療・ケアについて前もって考え、ご家族や医療・ケアチームなどと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。裏面の特集もご覧ください。

長野市地域包括支援センター コンフォートきたながいけ

〒381-0025 長野市大字北長池 935 番地 【営業時間 月～金曜日 8:30～17:30】

☎026-254-5250（営業時間外は転送対応になります）

※訪問等で職員が不在にしている場合がございます。来所面談希望の方は事前にお電話をください。



あなたの想いを伝えていますか？

「人生会議」とも呼ばれるACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは、将来の変化に備えて受けたい医療やケア、暮らし方について、本人と家族だけでなく主治医、看護師、ケアマネジャーなどの医療や介護の支援者等と共に想いを共有し理解した上で話し合う継続的な手順のことを言います。

命の危機が迫った時、自らの想いを伝えることができた人は約30%と言われています。最期まで自分らしく生きるためには、自分の想いを前もって信頼できる人と話し合い、共有しておくことが大切です。

また、人生に対する想いはその時々で変わることもあるので、繰り返し何度も話し合いましょう。想いが変わらなかったとしても定期的に話し合う機会をもうけることも大切です。

今回は、人生会議を実践されている“あらかわファミリークリニック”と“東和田病院介護医療院”よりお話を伺いました。



あらかわファミリークリニック/在宅医療

自分が大切にしていること、生きかたについて、大切な誰かと話し合えるきっかけになりたい

ACPとは、最期のことを話す場ではなく、自分の生きかたと向き合い、自分を大切にしている時間だと思っています。自分が何を大切にしているのか、どんな思いや希望があるのかを誰かと共有することは、人生の終わりに備えるだけでなく「今をどう生きるか」につながる大切な一歩です。まずは自分のことを話してみませんか？そして大切な誰かの話に耳を傾けてみませんか？私はそんな対話のきっかけをつくれる看護師でありたいと思っています。



今井看護師



鈴木医院長
とスタッフの皆さん

東和田クリニック/東和田病院介護医療院

“Warm Heart for Well-being”

「温かい心を通して、生きている喜びをもてる」を理念にチーム一丸となって取り組んでいます

人にとって「食べることは生きること」です。「食べられなくなったらどうするか？」と言うことを、

医師、看護師、社会福祉士、薬剤師、理学療法士、ケアマネジャーなど様々な専門職が集まり、ご本人やご家族と一緒に繰り返し話し合うことで、自分自身で決めるお手伝いをし、ご本人の希望に沿ったお看取りを実現しています。最期に良い日々を過ごせたとお互いに思えるように。

※介護医療院とは「日常的な医学管理」や「看取りやターミナルケア」等の医療機能と、「生活施設」としての機能を兼ね備えた統合施設です。医学的管理下で介護やリハビリテーション、医療や生活支援が受けられます。