

人生会議(ACP)始めてみませんか？

人生会議



アドバンス・ケア・プランニング (ACP) とは

あなたが大事にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼している人たちと共有しておくことです。

やってみよう！

人生会議



話し合いの進め方

右記の1～4の流れで人生会議を行います。将来あなたの希望する医療やケアを受けるために、前もってあなたの大切なことや望んでいることを大切な人に伝えておくことが重要です。簡単には決められないこともたくさんあります。結論が出なくてもいいのでたくさん話してみましょう。



考える際に悩んだり、迷った時は...

新しくなったわたしの思い～こころのメモ帳～をぜひ活用してみてください！

より皆様が手に取って書きやすいものにするため、令和7年11月に「わたしの思い～こころのメモ帳～」を改訂しました。「自分が大切にしていることは何か」「自分の価値観や生き方を通してこれからの過ごし方」を考え、書き留めることで、医療や介護のことなども含めて、家族や周囲の大切な人、医療・介護従事者と繰り返し話し合うためのツールです。ぜひご活用ください。

活用のポイント

- ★何度でも書き直しができます
- ★家族や周りの大切な方、かかりつけ医にも必ず伝えておきましょう
- ★よくわかる場所に置いておきましょう

配布窓口

- 各大垣市地域包括支援センター
 - 大垣市役所 高齢福祉課窓口
- 二次元コードからもダウンロードできます

人生会議についての出前講座も随時受け付けています。ご希望される方はご相談ください。

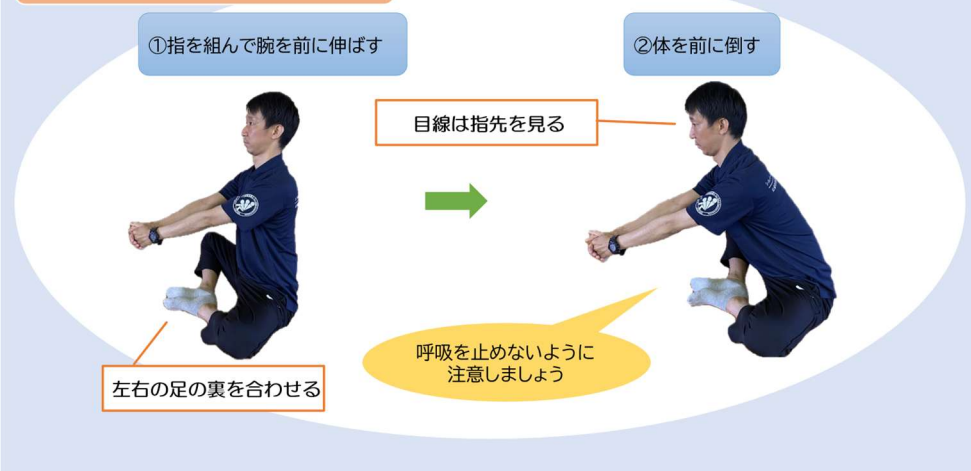
◇お問い合わせ◇

大垣市在宅医療・介護連携推進事業 人生会議部会（大垣市医師会内）Tel.0584-89-5800
大垣市役所 高齢福祉課 包括支援グループ Tel.0584-47-7416(直通)



★ やってみよう! シルバーリハビリ体操 ★

太ももの内側のストレッチ



シルバーリハビリ体操とは

ボールや鉄アレイなどの道具を使わず、どのような姿勢でもできる体操! **いつでも、どこでも、一人でもでき**、介護予防のための身体づくりができます!

★ お元気さんの元気の秘訣! ★

「毎朝、おもちを 5 個食べる!」 91 歳のお元気さん (上石津エリア)

佐武郎さんはおひとり暮らし。

ご近所さんやヘルパーさん、かかりつけの先生や看護師さんの見守り・支援を受けながら、上手に暮らしています。

炊事、掃除、畑仕事も頑張っています。朝から元気で食欲旺盛。毎日町内をぐるりと散歩する姿は颯爽としています。

町内では物申す、ご意見番。でも笑顔はとってもチャーミング♡

お買い物は豪快で、毎回カゴ山盛り購入。値段は見ません。

ひとりで食べきれないと思うけど

「冷蔵庫の中身がたくさんあると安心できる」そうです。

そして、一番の楽しみは“おかあさんといっしょ”をみること。

かわいい子どもたちから、元気と笑顔をもらっているそうです。

優しいおじいちゃんの一面も見せてくれる、お元気さんです。



ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 Tel 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 Tel 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南
南杭瀬・日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 Tel 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 Tel 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 Tel 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 Tel 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。