

地域包括支援センターだより

第109号 令和7年2月1日発行

大垣市 地域包括だより

検索

ご存じですか？ 人生会議(ACP)



イラスト/漫画：榎谷智子

人生会議

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)

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。

人生会議

話し合いの進め方

- 01 あなたが大切にしていることは何ですか。
- 02 あなたが信頼できる人は誰ですか。
- 03 信頼できる人や医療・ケアチームと話してみましょう。
- 04 話し合った内容を伝えましょう。

何度でも繰り返して話し合おう

上記の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。

大垣市在宅医療・介護連携推進事業 人生会議部会では、人生の最終段階に向けた様々な想い、医療に関する希望などについて周りの方と一緒に考えるきっかけとして、またそれを書き残すための冊子として「わたしの想い～こころのメモ帳～」を作成し、ご希望の方に説明し配布しています。



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 ★

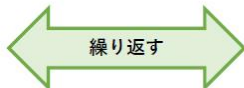
失禁予防

骨盤底筋群の強化



①足は床について、手は力を抜いて開いておく

腹筋には力を入れずお尻の穴を閉めるよう力を入れる



繰り返す



②お尻の穴を閉め、同時にかかとをあげる

手はイメージしやすいように開める

かかとをあげると力を入れやすい

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! ★

「上石津老人福祉センター ^{ゆうらくえん} 悠楽苑のお元気さんたちの一日」(上石津地区)

午前 9 時 15 分、悠楽苑の玄関はお元気高齢者(平均年齢 86 歳)の皆さんの「おはようございます」の音が響き渡ります。

大広間の自分の席に座ると朝の歌を歌います。次はマッサージ機に座ったり、気の合う仲間とおしゃべりしたり... 10 時 15 分からラジオ体操をして体をほぐします。そのあとはお風呂に入ったり、移動スーパーで買い物したりと思い思いに過ごします。お昼は各々持参したお弁当を食べます。

午後はオセロゲームに興じ、折り紙を折り、脳トレプリントに頭をひねります。ボーリング、輪投げ、風船バレーに競争心を煽られ、手品や踊りの鑑賞なども盛り上がります。午後 3 時を過ぎると、再びバスに乗って帰路に着きます。



上石津町内各所からコミュニティバスに乗って集まります!



行事があるとみんなで楽しめます。保育園児との交流会でほっこり

*お元気さんの声①「朝、バス停まで歩いてバスに乗って毎日通っているよ。毎日来てお風呂とマッサージ、週 1 回の買い物が楽しみだね。」

*お元気さんの声②「私はここにきて 10 年以上たちます。ここに来ることが仕事だと思っています。だから元気でいられます。また来させてね。」

上石津町では「悠楽苑に通うことが元気の秘訣!」なようです。天晴!

「上石津老人福祉センター 悠楽苑」 上石津町牧田 4780
 開館時間 9:00~17:00 浴室利用時間 10:30~16:00
 休館日 土曜・日曜・祝日・年末年始

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。