

# 健康ほくほく通信

保健介護課 地域包括支援センター 内線3121、3122

## No.32 人生会議ってなに? ~自分らしく生きるために~

皆さん「人生会議」って聞いたことがありますか？

人生会議とは、本人やその家族などの信頼する方たちと、生活・医療・ケアに関することで希望すること、希望しないこと、自分の残りの人生をどう生きたいかを事前に話し合うことです。《縁起でもない》と不快な気持ちになるかもしれませんが、

- ①お互いの希望や価値観を知ることができる。
- ②意思が伝えられない状況になっても希望する治療や介護を選択できる。
- ③終末期における方針決定の際、家族の重圧を軽くできる。

などのメリットが挙げられます。希望や価値観は、見聞きしたことや心身の状態によって変わることもあるため、何度でも話し合いを行うことが大切です。

11月30日は、《いい看取り》・《看取られ》の語呂合わせから「人生会議の日」とされています。この機会に、大切にしていることや希望することを信頼している方たちと言葉にして共有してみませんか？！

### \*お勧め動画\*

厚生労働省ホームページ  
「人生会議」してみませんか

一般社団法人日本老年医学会  
自分らしく「生きる」ために  
～ ACP ってなに?～



## 北宇和病院 だより



### 各種予防接種ワクチンについて

当院では10月中旬より新型コロナウイルスワクチンの接種に加え、季節性インフルエンザの予防接種を行っています。月曜日から金曜日までの午前中と火曜日、木曜日の午後に受付を行っております。予約は不要ですが12月以降、ワクチンがなくなり次第終了となりますので、接種を希望される方はお早めにお申し込みください。

その他、当院では高齢の方に対し、肺炎球菌ワクチンと带状疱疹(あわよう)ワクチンの接種を受け付けております。肺炎球菌ワクチンは予約不要ですが、定期接種の場合は町から送付される問診票をご持参ください。带状疱疹ワクチンは生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があり、いずれも予約が必要ですので、接種を希望される方は前もって内科までお問い合わせください。

### 編集後記

▼愛治と日吉の秋祭りに、取材で訪問しました。私自身、近永の四ツ太鼓保存会で活動する「お祭り好き」。今年も近永の秋祭りは中止となったので、愛治や日吉など、小規模でも賑やかに祭りが行われた地域がうらやましく、また地域によってかけ声や運行方法に特色があり、とても興味深く感じました。先人たちの時代から脈々と受け継がれてきた各地域の祭り。未来に残していけるように、神輿や牛鬼の担ぎ手を、地域の垣根を越えて募るようなやり方があると思います。(輝)

### 今月の一枚



毎年、下小越のバス停横で、通行人の目を引いている「遅咲きのヒマワリ」。行儀よく、同じ方向を向いて咲き揃う姿が、けなかに思えました。今年も、隣の畑にコスモスも植えられ、より彩り豊かにふるさとを美しく、良くしようという取り組みが広がれば良いですね。