

天童市

地域包括支援センターニュース

～地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です～

49号

令和5年11月

内 容

- ・「人生会議」を知っていますか
- ・エンディングノートについて
- ・消費生活センター情報
- ・冬バテについて



相 談 窓 口

天童市地域包括支援センター 中央

天童市老野森二丁目6番3号

☎ 023 - 658 - 8190

HP <http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

担当地区 [天童中部・天童北部・成生
津山・田麦野・山口

天童市地域包括支援センター めいこうえん

天童市大字矢野目150番地

☎ 023 - 664 - 0600

HP <http://meikouen.or.jp/>

担当地区 [天童南部・蔵増・寺津
高揃・長岡・干布・荒谷

地域にお住まいの高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんの保健・福祉・介護について様々な相談をお受けします。秘密は守りますので、お気軽にご相談下さい。相談は無料です。

人生の終わりまで、あなたはどのように過ごしたいですか？

もしものときのために

「人生会議」

11月30日は
(いい看取り・看取られ)
人生会議の日

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて

話し合ってみませんか～

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がされることが重要です。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをすることがあります。命の危険が迫った状態になると、

約70%の方が医療やケア等を決めたり、

望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていること、どこでどのような医療やケアを望むかを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。



話し合いの進めかた（例）

あなたが大切にしていることは何ですか？

あなたが信頼できる人は誰ですか？

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも、繰り返し考え、話し合いましょう

※このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

参考：厚生労働省 ACP 人生会議

エンディングノート書いてみませんか？



エンディングノートとは、万が一のことがあった時に、伝えたい事や残された人にとって必要なことをまとめておくためのものです。思いがけない「もしもの時」が訪れたとき、あなた自身だけでなく家族を助けるためには準備が必要です。しっかりと考えて気持ちを整理できるうちにはじめましょう。

エンディングノートに書く内容の例

【わたし・まわりの人・ペット】

基本情報、親戚や友人の連絡先を記します。ペットも大切な家族です。残された場合どうするのか、決めておきましょう。

【医療・介護について】

いざという時になってからでは遅いので、元気なうちに万が一の場合はどうして欲しいのか希望を考えておきましょう。延命措置や終末医療、介護について等。



【財産について】

プラスの遺産があれば、マイナスの遺産もあります。家族が平和に相続を進めるために、情報の整理と意思表示をしておきましょう。

【葬儀・お墓について】

残される家族は、悲しみの中で葬儀やお墓についての決断を次々と迫られます。希望を記しておく、その助けになります。



【その他お願いしたいこと】

遺言や相続についてだけでなく、携帯電話やパソコンのデータ情報についてもどうしてほしいのか書いておきましょう。



記入日 年 月 日

PART 1 わたしのこと

基本情報

私は日本国籍を有する者として出生し、平成16年10月1日現在、東京都千代田区千代田に在住し、エンディングノートを記入しております。このノートに記載された内容は、法的に有効なものと見做されません。

氏名			
生年月日	年 月 日	性別	男 女
現住所			
本籍			
電話	携帯番号		
住所	番号	市区町	番地
健康保険	番号	健康保険	番号
国民年金	番号	国民年金	番号
介護保険	番号	介護保険	番号
マイナンバー	（個人番号）		

緊急連絡先 (配偶者)

氏名	住所	〒	電話番号
電話	FAX		



ノートの一例

書く時のポイント

- ✿ いつでも書き直せるよう鉛筆で記入しましょう
- ✿ 個人情報が含まれるので大切に保管しましょう
- ✿ ときには家族と相談しながら書き進めましょう



～あなたの大切な家族や周囲の人を助けてくれる1冊になります～

参考：東京法規出版エンディングノート

今後も高齢者に関する役立つ情報をお伝えしていきます。

ネットバンキングを悪用した詐欺にご注意！！

市役所職員を名乗る男性から「健康保険料の払い戻しが約3万円ある」と電話があり、払い戻しをしてもらうことにした。その後、払い戻し先の口座がある金融機関を名乗った電話があり、暗証番号を聞かれた。教えたくなかったが「キャッシュカードや通帳がそちらにあるので大丈夫」と言われたため伝えてしまった。不安になり金融機関に確認すると、勝手にインターネットバンキングの申し込みがされていた。



※インターネットバンキングとは…

インターネットを介した銀行取引サービスのこと。窓口やATMまで出かけなくても、自宅での利用、土日休日や夜間早朝でも利用できるメリットがある。



【ひとことアドバイス】

- これまではATMで振り込ませる手口が主でしたが、最近はネットバンキングを悪用する還付金詐欺の相談が寄せられています。銀行口座番号や暗証番号などを聞き出し、本人に成り済まして申し込み、預金を他の口座に不正に送金する手口です。
- 公的機関や金融機関などが、暗証番号等を聞き出すことはありません。絶対に教えず、すぐに電話を切ってください。お金が返ってくるという電話は、詐欺の可能性ががあります。すぐに最寄りの警察か、消費生活センター等にご相談ください。

消費生活トラブル
相談・問合せ先

※消費者ホットライン 188 (局番なし)

※天童市役所1階 天童市消費生活センター ☎654-1111 (内線745)

参考：国民生活センター 見守り新鮮情報

知って
いますか?

冬バテ

健康コラム

寒くなると、体がだるくなったり疲れやすくなったりすることはありませんか？
その症状、「冬バテ」かもしれません。

▶朝晩や屋内外の寒暖差が大きくなると、体のさまざまな機能を調節する自律神経の働きが乱れて、疲れを感じやすくなります。正式な医学用語ではないようですが、「冬バテ」と呼ばれることがあります。



体の内側と外側、両側から温めることが、冬バテ解消のカギです！！

腹巻やお風呂で体の外側から
温めましょう！

腹部にはたくさんの臓器があるため血流が多く、温めると体温アップに効果的です。

また、湯船につかることで、疲れや肩こりなどの解消、睡眠の質の向上が期待できます。



筋力アップと根菜類で、
体の内側からもポカポカに！

筋肉量が増えると体温が上がります。散歩やストレッチなど、できる運動から始めてみましょう。さらに、体を内側から温めるには、根菜類を使った鍋物や豚汁などを食べるのもおすすめです。

