

みんなので支える 在宅医療と介護

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？

誰でも、いつでも命に関わる大きな病いやケガをする可能性があります。約70%の人が医療やケアなどを自分で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。自分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や望んでいること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、共有することが大切です。

ACP「人生会議」の推進

■ACPとは
もしもの時に備えて、どのような医療・介護を受けたいかを前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みのことをアドバンス・ケア・プランニング(ACP)と呼び、通称「人生会議」と呼びます。
■ACPを始めてみよう
「何かあったら家族に任せる」と言うのをよく耳にしますが、急病や認知症になってからは遅く、判断・意思表示ができる元気な今から考えておきましょう。

在宅医療介護の推進

町では、在宅医療や介護についての理解を広めるため、昨年の11月より「だれでもわかる介護講座」を開催し、誤嚥性肺炎の予防のための口腔ケアを学んだり、足元から健康になるためにフットケアを学びました。講座の中では「人生会議」のきっかけのツールとして「もしバナゲーム」体験をしました。もしバナゲーム体験とは、余命わずかの想定をした時に「自分は何を大切にしたいか」、「どんな医療やケアを望むか」を考え、話し



もしバナゲーム体験の様子

保健センター窓口を改修しました



保健センター窓口を感染症防止とプライバシーに配慮した窓口で改修しました。各種相談に応じる専用相談室も新設しましたので、お気軽にご利用ください。

合う体験をゲーム感覚で行います。(例)余命わずかのとき、あなたにとりて大切なこととはどんなことですか？
▽家族や友人のそばにいたいこと
▽身の周りのことが自分でできること
▽できる限りの医療が受けられること
▽家族の負担にならないこと
▽痛みや苦しみがでないこと
▽少しでも長く生きること
▽お金の問題を整理しておくこと
などの24項目から、一番、大切だと思ったことを話しました。
参加者の感想では難しいと感じた人も多かったですが、看取りの経験者のお話を聞ききっかけになったり、自分の価値観を考えるきっかけになったとの意見もありました。
町では、今後も人生会議に関して普及啓発に取り組みしていきます。



むし歯のない 3歳児

町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんをご紹介します。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きました。

自分で歯磨きをした後に仕上げ磨きをしています。



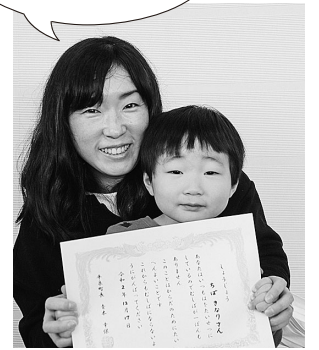
千葉 柚希ちゃん

歯磨き後にごほうびのタブレットをあげています。



岩淵 玖羽ちゃん

仕上げ磨きの後にタブレットをあけています。



千葉 葵生くん

子育ての広場

Family Corner
子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

鬼のお面を作って鬼退治をしよう！

節分には鬼のお面を被って邪気を払い、福がたくさん来るように願って元気に豆まきをしましょう。家庭にあるもので簡単にできる鬼のお面を紹介します。鬼の顔は、直接クレヨンなどで書いたり自由にアレンジして、親子で一緒に作って楽しんでみてください。

■用意するもの

- ▽紙袋(マチのあるもの)
- ▽折り紙(赤、青、黒、金色)
- ▽平ゴム(1本、30センチ程)
- ▽セロテープ
- ▽サインペン、クレヨンなど

■作り方

- ①袋のふちを内側に織り込む。目安は縦16センチ、横30センチくらい。
- ②袋を逆さまにして、底の部分が台形になるように折込んでセロテープで止める。
- ③赤、または青の折り紙を3

2月の予定

◎園開放日(園庭のみ)

▽子育て支援センター
毎週月・水・金曜
(幼稚園・保育所の子どもたちも園庭で遊びます。感染予防に各自努めていただきますようお願いいたします)

◎のびのびクラブ・みんなの広場給食試食会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

■問い合わせ先

子育て支援センター
(平泉保育所内) ☎46-2767



オリジナルの鬼さんをつくってみよう！

- ④③の裏に輪にしたセロテープを付けて、袋の上部に髪のようにたくさん貼り付ける。
- ⑤金の折り紙を三角に切って、角を付ける。
- ⑥黒の折り紙で目と眉毛、赤で口をつくって貼り付ける。
- ⑦平ゴムを紙袋の開いている方の両端にセロテープでつけて完成。

一関保健所からのお知らせ ■申し込み・問い合わせ先...一関保健所保健課 ☎26-1415

こころの健康相談(事前予約必要)

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。
■日時...①2月4日(木) 13:30~15:30
②3月4日(木) 13:30~15:30
■場所...①一関保健所、②一関地区合同庁舎千厩分庁舎

フリースペースひだまり(事前予約必要)

ひきこもりで悩んでいる人などが利用できます。
■日時...2月1日(月)、15日(月) 13:30~16:00
■場所...一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

骨髄バンクドナー登録、血液検査(事前予約必要)

■日時...2月10日(水)、24日(水)
※骨髄バンクドナー登録 9:00~10:00
※血液検査(HIVなど) 10:00~11:30
■場所...一関保健所
■血液検査の種類...▷HIV抗体検査
▷梅毒抗体検査
▷肝炎ウイルス検査
▷クラミジア病原体検査(※尿検査)
■検査料金...無料

※町内での発生状況によっては「通いの場」を自粛していただくことがありますのでご了承ください。

いきいき百歳体操の様子
■参加者の体温や体調確認を行う
■3つの密(密閉、密集、密接)を避ける
※定期的な換気を行ってください
■人と人との距離を確保する
■手洗い、マスクの着用

コロナに気をつけ
ココロもカラダも健康に！
地域がいっきき 通いの場！
新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、家に閉じこもりがちになる人の中にはないでしょうか。特に高齢者の人は、家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこもってしまうことなどが心配されます。
平泉町では、新型コロナウイルス感染症の感染対策を講じながら、平泉町いきいき百歳体操などの「高齢者の通いの場」を実施しています。
今後も安心して「通いの場」活動を継続するため、感染対策への取り組みにご協力ください。