

# 広島市清和・日浦地域包括支援センターたより

◇◇ いつまでも 自分らしく 自分のペースで暮らすために ◇◇

皆さまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることが出来るよう、  
これからも地域の皆さまと一緒に、見守り・支えあいの温かい地域づくりの  
お手伝いをさせていただきます。

令和5年  
下半期号

## ACP をご存じですか？

ACPとはアドバンス・ケア・プランニングの頭文字を取ったもので直訳すると  
“前もってケア内容について決めておく”という意味です。

これは、もしものときのために、今後の治療・療養について患者・家族、友人知人など近い人、医療従事者があらかじめ話し合う自発的なプロセスで別名、“人生会議”とも言われます。

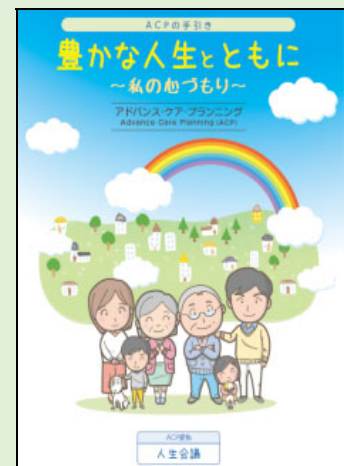
### ではなぜ ACP が必要でしょうか？

自らの意思決定能力が低下した時に備え、自身や家族が不本意な思いをしないようにするためです。

誰しも「自分の価値観・人生観がある」→自分に相談もなく家族や専門職(医者・看護師・介護職)のみで自分のことを決められてしまいたくないと思っているはずです。

例えば、脳梗塞を発症し意思の疎通が図れなくなり、口から食事が摂れなくなった場合、望んでいない胃ろう(直接胃に栄養を注入する医療措置)を造るかどうかの選択。また積極的な治療を希望するかどうかなど。自ら意志表出できれば選択できますが、できない場合、自らの意思に反した選択となる場合もあります。そのため今後の療養や治療について、元気なうちに家族や医療従事者と決めておくことが重要です。

こういった話は「まだ早い、縁起でもない」などネガティブに捉えがちですが、ここでお伝えしたいのは「死に方考える」のではなく「生き方考える」ということです。こういった話し合いを経験することで自らの価値観と自分の人生が有限であることを認識し、これからの人生をより良く生きることに繋がっていきます。



高齢者のための総合相談窓口です。

広島市清和・日浦地域包括支援センター (広島市安佐北区あさひが丘 3-18-13-7-101)

TEL : 082-810-4688 FAX : 082-810-4185 ✉ : seiwahiura@igl.or.jp

## フレイルって知っています??

フレイル=加齢に伴い、心身の機能（働き）が低下して、要介護状態に至る可能性が高まっている「虚弱な状態」のことです。また、身体的な面だけではなく、うつ状態や認知機能の低下などの「精神的な面」、自宅に閉じこもりがちになる「社会的な面」など様々な要因があります。

## ★フレイル、自己チェック!!

※日本版CHS基準身体的フレイルの診断基準

- 1週間の内で、運動や体操、定期的に体を動かすことを全くしていない
- 歩くスピードが遅くなった（毎秒1.0m未満）
- 体重が6か月以内に2Kg以上、意図していないのに減った
- ここ2週間以内で、わけもなく疲れたような感じがする
- 握力が男性で28 k g 未満、女性で18 k g 未満



3つ以上が該当 → 「フレイル（虚弱な状態）」

1~2つ以上が該当 → 「プレフレイル（フレイル予備軍）」

フレイルの予防・改善に重要となるのは、「運動器（骨、筋肉、神経など）の機能」「栄養状態」「口腔（お口）の機能」の3つの機能です。

フレイルの大きな原因の一つが「筋肉の衰え」ですが、筋力を向上させるためには、定期的な運動はもちろん、筋肉を作るために必要な栄養をとることが大切です。また、食べるためには「噛む」「飲み込む」といったお口の機能の維持・向上が必要です。

加えて、社会とつながりを持つことも重要な要素です。運動や栄養に気を付けて生活していても、社会参加の機会が減少すると、心身のさまざまな側面がドミノ倒しのようになると言われています。自分に合った活動を見つけて社会参加の機会を増やしましょう。

## 国際電話番号からの詐欺電話が増加中!

特殊詐欺被害のほとんどに電話が使われています。中でも、今年6月以降、全国的に国際電話番号を使用した詐欺電話が急増しています。

▽ 国際電話番号とは・・・

