



スマイル

地域包括支援センターは、病気の療養や介護、生活全般について相談できる町の高齢者相談窓口です。

11月30日は、「人生会議（ACP:アドバンス・ケア・プランニング）の日」です

あっという間に今年も最後の月になりました。仙台では初雪も観測され一気に冬になりましたね。温かくして新年をお迎えください。



もしものときのために「人生会議」をしてみませんか？



自分自身や家族の“もしものとき”について話し合ったことはありますか？

命の危険が迫った状態になると、約70%の方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。思いがけない事故や病気の進行によって”もしものとき”は誰にでも突然訪れる可能性があります。自分自身が望む医療やケアを受けるために前もって自分の考えをご家族や信頼できる人と話し合ってみませんか？

○どうして話し合いが必要なの？

あなたの気持ちや望みを伝え、大切な方の心も軽くすることにつながります。

前もって医療やケアなどの希望をご家族に伝わっていると、もしもの時にご家族は「きっと、こうしてほしいと思う。」とあなたの気持ちを想像しながら、話し合うことができます。それは、もしものときに判断するご家族の心の負担を和らげるにつながります。

○どういう話をしたらいいの？

まずは、「大切にしたいこと」「してほしくないこと」から話してみませんか？

「自宅で過ごしたい」「できる限りの医療は受けたい」「痛いことや苦しいことはしてほしくない」などどんな医療や介護を受けたいかを話してみましょう。気持ちはその時や状況によって揺れ動き、変わるものなので、何度でも話し合うことが重要です。



※すべての人が人生会議をしなくてはならない、というわけではありません。

あくまで個人の主体的な行いによって進めるもので、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。

インフルエンザ感染急拡大中！

宮城県では例年より早く流行が始まっています！重症化すると、肺炎や脳症等を引き起こすこともあり、予防が重要です。

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで、38℃以上の発熱・咳・喉の痛みなど全身の症状が突然現れます。インフルエンザに感染した方の、咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだりすることなどで感染するため、予防が大切です。

インフルエンザが疑われる時は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

○予防のための4つのポイント

①手洗い

石けんによるこまめな手洗いや手指消毒をしましょう



②換気

こまめに新鮮な空気を入れ替えましょう



③咳エチケット

鼻と口を覆うようにマスクをつけましょう

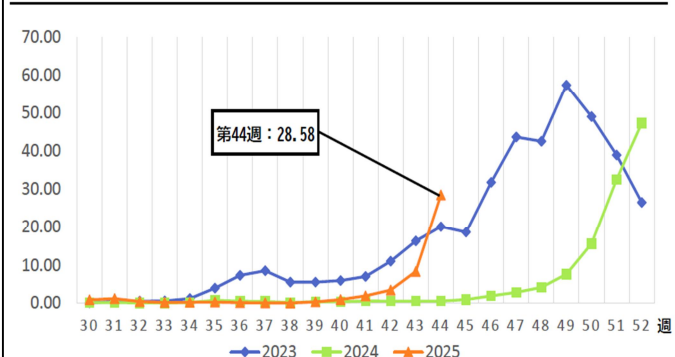


④予防接種

重症化を予防する効果があるとされています。



宮城県での1定点医療機関あたりの季節性インフルエンザ患者数（人）



引用:令和7年11月6日付 宮城県公式ホームページより

高齢者虐待を防ぎましょう！

高齢者虐待は、どこの家族でも起こる可能性のある身近な問題です。身近にいる方がサインに早く気づいてあげること、虐待になること、またはその深刻化を防ぐことができます。

・高齢者のサイン

- 体に不自然なあざや傷、やけどの跡が頻繁にみられる
- 些細なことにおびえやすい
- 「怖いから家にいたくない」などの訴えがある
- 居住する家が極端に非衛生的である
- いつも汚れたり破れたりした服を着ている など



・介護者のサイン

- 高齢者の世話や介護に対する拒否的な発言をしばしばしている
- 高齢者に対し過度に乱暴な口のきき方をする
- 家から高齢者や介護者・家族の怒鳴り声や悲鳴などが聞こえる
- 高齢者に面会させない など

虐待のサインに気づいたとき、不安を感じたときは地域包括支援センターまでご相談ください。

成年後見制度の利用について

認知症や精神障害などの理由で判断能力の不十分な方々は、預貯金などの財産を管理したり、介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であってもよく判断ができずに契約を結んでしまい、悪質商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。地域包括支援センターでも相談をお受けしています。

・法定後見制度

本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度



・任意後見制度

本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方、将来その方に委任する事務(本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務)の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度