



さいごまで自分らしく

つばいめぐみ
坪井恵美看護長
2015年3月より
所沢診療所看護長



エ-
A...アドバンス
シ-
C...ケア
ビ-
P...プランニング

しもだあいこ
霜田愛子
2021年7月より西部
Bブロック担当理事。
所沢市松ヶ丘在住



ACPの一例

世話をしてくれる家族はいないけれど、さいごまで自宅ですごしたい

→ チームで支援。
自宅で見取りができました。

さいごに好きな旅行に行きたい

→ 旅先で何かあったら、
受診できるよう情報提供書
持参で行きました。宿泊先に医療用
酸素の設置もしてもらいます。

自宅が辛くなったら、病院がいいな

→ ホスピスをご紹介します。

延命処置はやめて。でも少量の
点滴だけはしてほしい

など

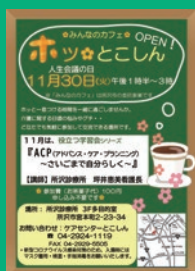
自分らしい幕引きを迎えるために、将来の医療およびケアについて患者さんを主体にそのご家族や近しい人、医療・ケアチームが繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援する課程のことを『アドバンス・ケア・プランニング(ACP)』といいます。

霜田..最近よく聞くACPについて教えてください。
坪井..人生100年時代といわれるようになり『元気で長生き』が理想ですが、やがて皆人生の終焉を迎えます。その時のために自分の意思を明らかにできる時から『さいごまで自分らしく』過ごすために繰り返し話し合い(人生会議)をすることは大変重要なことです。

ACPは前向きにこれらの生き方を考える仕組みです。あくまでも主体はご本人です。意思は常に化する可能性があります。繰り返し話し合うことが重要です。診療所ではそんな人生会議のお手伝いをさせてもらっています。
霜田..具体的にはどんなことをしているのですか?
坪井..医療に対する希望をお聞きし、希望にそった医療を提供していくのはもちろんですが、患者さんに寄り添い、患者さんの人生観、大切にしてきたもの、これからの時間の過ごし方などを聞き取りしながら、今後の療養を一緒に考えます。たとえば..

(左図)

霜田..私たち組合員はどんなことができますか?
坪井..人生のさいごをその人らしく迎えるために診療所では『私の医療に関する希望書』の活用をお勧めしています。自分の気持ちを何かにしっかりと記しておくことはとても大切なことです。



11/30(火)には所沢診療所で『ACP』についての学習会も行いますので、ぜひ一緒に考えましょう。

お申込み

☎04-2924-1119



あったかい生活 ころろつながるホーム

介護付有料老人ホーム 桂の樹のご案内

／提供する主なサービス内容／

- ・食事サービス
- ・清潔ケア
- ・排泄ケア
- ・居室清掃、シーツ交換
- ・洗濯サービス
- ・レクリエーション
- ・アクティビティ
- ・行事
- ・健康管理
- ・生活相談

地域コミュニティルームは地域・組合員・ボランティアの方々に開放され、入居者様も一緒に交流出来る場となっています。趣味、特技を活かして入居者様が活躍出来る場としても使用出来、充実した生活が送れます。



輪

安心・安全に生活していただけるよう充実した介護サービスの提供と、健康面に不安がある時は、併設されている所沢診療所に通院・定期健康診断を受診することが出来ます。また、埼玉西協同病院とも連携しています。

安

毎日の食事は、楽しみの一つです。いつでもあったかい栄養バランスの取れたお食事で健康的な毎日の送ることが出来ます。また、身体機能に合わせたソフト食やミキサー食などの特別食の対応も可能です。

食



毎日の生活に楽しみを感じていただけるように趣向を凝らしたレクリエーションや行事を企画しています。

楽

全室個室・30室(約18㎡)でベッド・トイレ・洗面台・クローゼット・緊急通報装置・エアコン完備。ご家庭で使用されている馴染みのある調度品などお持ち込みいただき、入居者様らしさを大切にします。

住



今月の二十四節気

りっとう
立冬
11月7日頃

この日から立春の前日までが暦の上では冬となります。木枯らしが吹き、冬の訪れを感じる頃。太陽の光が弱まって日も短くなり、木立ちの冬枯れが目立つようになります。木枯らしが吹くのは、冬型の気圧配置になった証拠です。



11月に気をつけたいからだのこと

立冬とは冬の始まりという意味です。今年の立冬は11月7日、ちなみにココアの日も11月7日だそうです。寒さが増して、活動が鈍ってくる季節でもあります。木枯らしが吹く前に、天気の良い日は紅葉でも見に近くの公園にお散歩に出かけてみませんか？帰りにココアが飲めるお気に入りのカフェでお茶でもしながら。気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られるいわゆる、風邪を引く人が増え始めます。また、新型

コロナやインフルエンザといった感染症もだまってはなりません。体力や抵抗力が低下していると、感染しやすくなります。負けない体作りと、感染予防対策にいっそう力を入れていきましょう。しっかり睡眠をとること、免疫物質の元となる「タンパク質」免疫力を高める「ビタミンC」粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。また、適度な湿度を保つことも大切です。

外来のご案内

待ち時間短縮のため予約をお勧めしています。お電話にて予約をお取りします。当日も可。

個別送迎もやっています

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ～ 11:30	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙 胃カメラ	内科 整形(痛みの相談) 禁煙 栄養相談※	内科 禁煙 物忘れ 循環器 膠原病	内科 禁煙 循環器	内科 血液膠原病 ※第3のみ
				訪問診療(往診)		訪問診療(往診)	
午後	14:00 ～ 16:30	内科 禁煙 糖尿病	休診	内科 禁煙 栄養相談※	内科 膠原病	休診	休診
				訪問診療(往診)			
夜間	18:00 ～ 19:30	休診	休診	内科 禁煙 消化器	休診	内科 禁煙 血液膠原病	休診

※第2・4のみ

※第2土曜は休診です

11/3(文化の日)、11/13(第2土)、11/23(勤労感謝の日)、日曜は休診です。訪問診療、往診をご希望の方は、☎04-2924-0121までお電話ください。



医療生協さいたま



〒359-1143
所沢市宮本町2-23-34

所沢診療所

☎04-2924-0121 FAX04-2921-1349

ケアセンターとこしん

☎04-2924-1119 FAX04-2929-5505

介護付有料老人ホーム 桂の樹

☎04-2923-3695 FAX04-2923-3703

✉toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp



2021年11月号(No.3)
デザイン：株式会社コア