



ネットワーク通信

◎ 地域包括支援センターとは？

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、保健・福祉などさまざまな相談に対応する地域の総合相談窓口です。お気軽にご相談ください！

◇ 広島市の地域包括支援センター圏域(全41包括)における高齢化率について

高齢化率の高い順	日常生活圏域	人口	高齢者人口	
			高齢者人口	高齢化率
1	湯来・砂谷	5,379	2,758	51.3%
2	白木	7,267	3,364	46.3%
3	清和・日浦	17,681	7,977	45.1%
4	基町地区	4,270	1,885	44.1%
5	五月が丘、美鈴が丘	16,425	6,727	41.0%
41	東原・祇園東	40,772	6,553	16.1%

(令和4年9月末現在)

2018年に全都道府県が超高齢社会（人口の21%以上が65歳以上）に突入し、次に訪れると想定されている人口減少が加速する「多死社会」を迎えようとしています。

健康な暮らしを送っていると、死と向き合う機会が少なく、「どのような最期を迎えたいか」といわれても、あまりピンと来ないのではないのでしょうか。かつての日本は、死をタブー視するような考え方がありました。しかし近年では、自分の死に備えて準備する「終活」を行う人も多く見られるようになりました。

いざという時に備えて、ひとりひとりがご自身やご家族が大切にしていることやどんな風に過ごしたいか等、人生の最期の迎え方について考える事も必要となってきます。

○人生会議(ACP)をご存じですか？

人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」とは、もしものときの私のこころづもりです。自分が望む医療やケアについて前もって考え、その希望や思いを家族や医療・介護の専門職など信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取り組みの事です。

○どんな時に話し合ったらいいの？

- ・誕生日や長寿のお祝いの時
- ・終活を始めようと考えた時
- ・正月やお盆で家族が集まる時
- ・葬式や法事があった時 等々

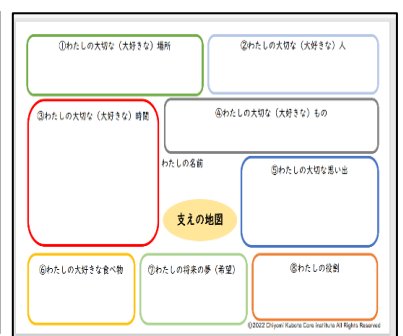
○誰と話し合ったらいいの？

- ・話し合う方について決まりはありませんので、ご家族やご友人等、親しい方と話し合い **思いを共有** することが大切です。



○人生会議に活用できるツールのご紹介

- ①私の心づもり ②これから手帳 ③生き逝きカード ④支えの地図



(おりづるネットワーク作成)



⇒詳しい活用方法については、地域包括支援センターにお問い合わせください。

○ポイント

- ・年齢を重ねるにつれて、健康状態や生活状況などに変化が生じ、その時々で心境に変化がみられる事があります。大切な方と繰り返し話し合い、**思いを共有** する事が大切です。

○活動報告

- ・今年度は希望のあったサロン等の活動団体で、ACP の出前講座（もしもの時の私の心づもり ～アドバンス・ケア・プランニング～）について研修会を実施しました。

広島市五月が丘・美鈴が丘地域包括支援センター

住所 広島市佐伯区美鈴が丘西 1 丁目 3-9

電話 082-208-5017

営業時間 8:30~17:15

営業日 月曜日~土曜日

(休日: 日曜日および 12月30日~1月3日)

※相談内容によっては、様々な機関と連携します!

**相談は無料
秘密厳守です**

