シルバーリーフ広報誌　**石蕗～つわぶき～**　令和7年度　第3号

8月に入りました。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。
さて、全国的に猛暑日が続きではありますが、津和野も連日35度を超えており盆地特有の湿度の高さも相まって身の危険を感じるほどです。10月頃までこの暑さも続きそうですがしっかり食べて、しっかり休んでこの夏を乗り切りましょう！

短冊に願いを込めて

毎年恒例の笹飾りを作りました。
ホールも夏らしい雰囲気になり笹が揺れると涼し気です♪

足が良くなりたい、おいしいものが食べたい
家に帰りたい、毎日楽しい日が続くように…
みなさんどんなことお願いされましたか？

お楽しみお食事会

不定期開催の昼食会を行いました☺今回は5名が参加され福寿司さんから出前でにぎり寿司、うな重等などを取り楽しまれました。ご希望に応じて可能な限り対応を行っています♪嚥下が悪い方でも特別なお食事をご希望の際にはケーキや、アイス等ちょっぴり特別なものをご提供可能です。ぜひ、ご相談くださいネ♪

おやつ作り

看護師さんより「何か楽しいことしよ～クッキングでもどう？」とご提案があり急いで企画～
ホットケーキ作りをしました！一人また一人と利用者さまも集まってきて、終始和やかムードです。
お好みのトッピングをしたら、さあ召し上がれ～皆様よい表情です☺
「アイスは無いの～？」「クリームものせて～」等、困難リクエストも「言うと思って買っておいたよ」と神対応の看護長でした！家庭的な雰囲気で、楽しいひと時でした。次はなんのメニューにしようかな…

ゆったり・のんびり余暇時間

コロナ以降大型のレクリエーションの機会は減りましたが、小規模での関わりの時間を大切にしています。ちょっとしたお茶会やカードゲーム等ゆったり過ごしてもらえるよう取り組んでいます。

専門的ケアに取り組んでいます

おいしく食事をしたり、話をしたり、肺炎予防等の為にも口腔清潔は欠かせないものです。当施設では、賦間歯科より定期的に先生や衛生士さんに来所していただき専門的にケアをしていただいています。マイナートラブルはもとより、義歯作成、ブラッシング指導等必要なケアを受けられます。
必要に応じて、ケアのご相談をさせてください。

編集後記

昔、昔の清涼飲料水のCMで「39度のとろけそうな日」というフレーズが記憶に残っています。当時は非現実的な表現だったのでしょうが、令和の夏は39度どころか41度を超え10年後にはどうなっているのかといささか心配になります。
さて、そんな暑い日が続きますが7月下旬に行われた鷺舞神事を鑑賞させていただきました。
なんと津和野に伝承されて400年の歴史があり疫病鎮護や五穀豊穣を祈願して納められているようです。
恥ずかしながらちゃんと見たのは初めてでしたが、気品高く厳かな雰囲気で400年前にタイムスリップをしたような…八坂神社にも少し足を運ぶと樹齢600年のご神木があり、数多くの参拝者の方を見守ってくださっていると思うと感慨深く本当に歴史がある素敵な街だなと感じた一日でした。
話は長くなりましたが、10月頃までこの暑さは続きそうですね、皆様体調を整えてお過ごしくださいネ。

相談員　山田

人生会議してみませんか？

唐突ですが、A～アドバンス　C～ケア　P～プランニング（エーシーピー）ってご存知ですか？
もしものときに備えて自身が希望する医療やケアについて信頼できる家族や、医療者と一緒に最後の過ごしかたを話し合っていくことをACPといい厚生労働省の愛称は「**人生会議**」です。
最期のこと？もしもの時？とネガティブなイメージを抱かれる方もおられるかもしれませんが…
安心してください**縁起でもない話や、死ぬことの準備をしておく話ではありません**。
近年、普及活動も広がりはじめ元気なうちから、自分自身の事を考え、話し合う手段として認識されてきています。そして、自分が「もしもの時に自分のしてほしいこと、してほしくないことを伝える手段」として理解されてきています。

治療はしてほしいけど
痛いのだけは絶対に嫌！

信頼している○○先生に
お任せしたいわ

残された家族が途方にくれて
しまわないように…

とにかく、おいしいものを
食べたいな～

温泉旅行に行きたいな～

お墓も綺麗にしておきたいな

思いを伝えたいときに
伝えられず後悔しないように…

先日、ACPについての社内研修を行いました。多数の職員が参加しカードゲームを用い
自身のACPについて考えてみました。自分自身のことだけでなく、他者の意見や考えを聞くことで
個々の価値観の違いが見え、みんな違ってみんな良い…とても学びの多い研修になりました。

人生会議を始めてみましょう

何度も繰り返し

STEP 1
あなたにとって大切にしたいことを考えましょう
今の思いや大切にしていることはなにか、また、生きがいやこれからやりたいことなどがあるかを考えましょう。

STEP 2
信頼できる人は誰か考えてみましょう
思わぬ出来事で突然自分の思いを伝えることができなくなるかもしれません。そんなとき、あなたの代わりに伝えてくれる人を決めましょう。

大切な人と一緒に考えましょう
希望や思いは状況によって変わることがあります。
人生会議は何度行っても良いものです。
STEP①～④を何度も繰り返し、考え直したことはその都度書き残しましょう。

STEP 3
希望や思いについて日頃から話し合っておきましょう
人生の最期のときに、どこで過ごし、どのような医療やケアを受けたいかなどの、希望や思いを大切な人と話し合っておきましょう。

STEP 4
希望や思いを記録し、共有しておきましょう
話し合って決めたことや思いを書き記し、大切な人に伝えて共有しておきましょう。

あなたの思いを整理してみましょう

人生会議と言われても「何から始めたらよいかわからない」と思う方もいるかもしれません。
そんなときは、次の質問について考えてみてください。

Q あなたの人生観
- 趣味や習慣は？
- 好きなことや得意なことは？
- 大切にしている価値観は？
- これからやりたいことは？
- 大切な人は誰？

Q もしものとき
- 最期のとき、過ごしたい場所は？
- 延命治療の希望は？
（心臓マッサージや人工呼吸、経管栄養など）
- 自分の代わりに医療やケアについて判断してほしい人は？
- 最期を一緒に過ごしたい人は？

益田圏域でも本格的なACPの導入が始まり、当施設でも入所者様・ご家族様への説明やご記入を依頼している所です。とても大切なことですので、一人ひとり時間をかけて説明や記入の依頼を行っている所でありアナウンスに時間がかかっております。大前提として、施設として記入を押し付けたり急かしたりするものではありませんが、大切なご家族様の生活をお預かりさせている私たちにもお手伝いできることがあればお声掛けいただけたらと思います。

特別養護老人ホーム　シルバーリーフつわの