

9月1日は防災の日

もしもの時の備えは大丈夫ですか？
7日分程度の日持ちする食料・水を用意しましょう

避難の際は
おくすり手帳も
お忘れなく！

おくすり手帳は
普段飲んでいる薬の
内容・容量・用法や
かかりつけの病院、
主治医が一目でわかる
体調のパスポートです

お薬手帳

緊急時に持ち出す貴重品（保険
証・現金・おくすり手帳・眼鏡
スマホ等）を入れるバックは、
予め決めたものを使用すると良
いでしょう！

おくすり手帳
ページ内 見本

00049053	●●●●●	薬	
調05.06.13	00000	クリニック	No. 2
処05.06.13	医師◎◎(脳外)		
01) メマリ錠 20mg		→メマンチン塩酸塩OD錠 20mg 「DSEP」	
		1錠	
内服: 朝食後に服用			40日分
02) タケルダ配合錠		1錠	
内服: 朝食後に服用			40日分
03) デパケンR錠 100mg		→バルプロ酸ナトリウム徐放錠A 100mg 「	
		トワフ」 1錠	
内服: 朝食後に服用			40日分
■注意事項			
・タケルダ配合錠: かんんだり、割ったりせずに、必ず水			
と一緒に飲んでください。			
抜歯、手術、内視鏡検査等を受ける場合は、必ず医師			
にご相談ください。			



コラム “老いじたく”

コラム連載 第2回目



コロナ禍を経てご家族や親しい人との突然の離別を経験したり、突如として襲いかかる自然災害で被った大地の無残な姿に、命の尊さ、その先にある死について考えさせられるこの頃です。私、マル子50代。

突然の死がある一方、今や長寿社会の日本では医療・ケアは自ら選択可能な時代です。最期まで自分らしく生きるため、自分の人生の終着点について考えてみませんか。

例えば、もしもの時にどのような医療やケアを望むのか、前もって考え、家族や近い人や医療・介護チームが繰り返し話し合いを行い、本人の意思決定を支援する取り組みがあります。これを**ACP**（アドバンス・ケア・プランニング）といいます。

食事が出来なくなった場合に胃に管を通して栄養を入れる「胃ろう」を行うのか、呼吸が自発的に出来なくなった場合に「人工呼吸器」をつけるのか、など延命処置をどこまで望むのかを話し合い、最後まで自分らしく生きることができるよう希望を伝えておくことが大切です。また、環境や体調の変化で考えは変わることから、繰り返し話し合いの場を持つことが重要と思われまます。

とはいえ「老いじたく」に積極的に取り組み、暮じまいまでやってのけた、マル子の父の口癖は「死んだらやるから、ほっといて!」。禁煙を促しても「死んだらやめる!」と堂々とチェンスモーカーを続けています。認知症の進行もあり、最近では妄想と現実を行き来しているような状態ですが、さっそく父と話し合ってみようと思います。

《東京都からACPについての冊子を発行しています》

高齢者あんしん相談センター子安
地図のご案内

当センターは、
西村ビル4階です。

1階 ラーメン屋
2階 ケアラズカフェ
わたぼうし

高齢者あんしん相談センターにご相談ください!
専門の資格(主任介護支援専門員・看護師・社会福祉士)を持った
相談員が、協働しながら、地域の皆様からのご相談を受け付けております

開所日時: 月曜~土曜 9:00~17:30
休日: 日祝、年末年始(12/29~1/3)
住所: 八王子市子安町4-10-9 西村ビル4階
電話: 042-649-6020/FAX 042-649-6021

担当
地区 台町1丁目、子安町1~4丁目、万町
上野町、寺町、天神町、南新町、緑町

ホームページ