

## この号の内容 >>>

- 1 講座・研修会のご報告
- 2 講座・研修会のご案内
- 3 人生会議（ACP）に「元気なうちから手帳」を活用しましょう



# まちななかラウンジNEWS

## 1 講座・研修会のご報告

### 第1回 まちななかサロン「認知症」

8月20日(火)長崎市役所多目的スペースにおいて、認知症疾患医療センター相談員 宮川由香さんを講師にお迎えし、「認知症について～あなたのこと、わたしのこと、認知症のことはじめ～」と題して講話をしていただきました。市民、医療や介護関係者など67名が参加され、中学生や高校生など若い方の姿も見られました

#### 【講話の主な内容】

- ・健康な人でも脳は老化している
- ・認知症高齢者は約700万人
- ・認知症の人は、脳の引き出しから物を出せない（忘れる）のではなく、最初から引き出しに物を入れることができない（記憶していない）
- ・「もの忘れがひどい、時間や場所が分からない、判断力や理解力が衰える、人柄が変わる、不安感が強い、意欲が無くなる」そんなふうを感じたら、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談を。
- ・認知症は、早期発見し正しく関わることによって進行を緩やかにすることができる



宮川由香 講師

### 第2回 在宅医療講座「長崎の在宅医療」

9月7日(土)福田地区公民館において、重工記念長崎病院の門田耕一郎先生を講師にお迎えし、「長崎の在宅医療と人生会議(ACP)」について講演いただきました。地元住民をはじめ、医療や介護関係者など40名が参加され、門田先生の明るく楽しい話に聴き入っていました。

#### 【講話の主な内容】

- ・長崎市の西部地区を取り巻く医療の状況
- ・訪問診療と往診の違い
- ・訪問診療でできる治療
- ・訪問診療の利用方法や費用
- ・在宅医療についての事例紹介
- ・なぜ人生会議が必要なのか
- ・どのように人生会議をすればいいか



門田耕一郎先生

## 医療・介護関係者（専門職）向け研修会

### 第1回 在宅医療各種課題検討会(日常の療養支援)

まちななかラウンジでは、在宅療養の場において医療と介護の連携が求められる4つの場面（日常の療養支援、入退院支援、急変時の対応、看取り）の課題解決に向けた研修会を開催しています。

9月4日(水)は、医療法人昌生会出口病院院長の出口之（いたる）先生に「認知症になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けていけるように」と題し、日常の療養支援をするなかでも対応が難しい認知症に関して講話をしていただきました

※この研修会はYouTubeで限定公開しています。視聴をご希望の方はまちななかラウンジまでご連絡ください。

### 第1回 多職種研修会

#### 「『元気なうちから手帳』の活用事例 PART3」

まちななかラウンジでは、「人生会議」のきっかけ作りとして「元気なうちから手帳」の活用を勧めています。

9月12日(木)は、済生会長崎病院：石田朱美看護師、長崎みなとメディカルセンター：緩和ケア外科診療部長：一瀬浩郎医師、根ヶ詩織看護師を講師に、「病院内で、患者や家族の意思を共有するために、どのように『元気なうちから手帳』を活用しているか」について話をしていただきました。

### 第2回 まちななかサロン「心不全」

10月20日(日)長崎市医師会館7階講堂において、長崎大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター長の池田聡司教授を講師にお迎えし「心不全パンデミック～人生100年時代を迎えて～」と題して心不全について講演いただきました。参加者は、市民、医療や介護関係者など47名で、興味深く、熱心に池田先生の話をお聴きしていました。

#### 【講話の主な内容】

- ・健康寿命を延ばすことが大切（長崎県は健康寿命が短い）
- ・心不全患者が急増し「心不全パンデミック」と呼ばれている
- ・心不全が進行すると、後戻りはできないので予防が大切
- ・生活習慣病(高血圧等)を予防しましょう
- ・もしもの時のために人生会議への取り組みを！



池田聡司先生

市民健康講座「私らしく★生きる」

～ふり返れば生き方がみえる 施設看取りと人生会議～

日時：令和6年11月30日(土) 14時00分～16時00分  
 場所：ベネックス長崎ブリックホール国際会議場 (ZOOMでも配信)  
 講師：特別養護老人ホームかがやき 山口香里 看護師  
 ホーム・ホスピス中尾クリニック 院長 中尾勘一郎 医師  
 たくま医院 院長 詫摩和彦 医師  
 ちひろ内科クリニック 院長 土屋知洋 医師  
 座長：藤瀬クリニック 院長 藤瀬直樹 医師  
 定員：約300名 (一般市民、医療・介護関係者) 参加費：無料  
 申込方法：事前に電話・FAX・Eメールにてお申し込みください



在宅医療講座「長崎の在宅医療」

～もしもの時の医療と介護・そして人生会議～

日時：令和6年11月16日(土) 14時00分～16時00分  
 場所：小島地区ふれあいセンター (2階 第1研修室)  
 講師：かご町サトウ医院 院長 佐藤綾子 医師  
 定員：約100名 (一般市民、医療・介護関係者) 参加費：無料  
 申込方法：事前に電話・FAX・Eメールにてお申し込みください



医療・介護関係者 (専門職向け) 研修会のお知らせ (開催決定分)

- ①令和6年11月7日(木) 第2回 在宅医療各種課題検討会(急変時の対応)
- ②令和6年12月17日(火) 多職種研修会「『元気なうちから手帳』の活用事例 PART 4」
- ③令和7年1月25日(土) 在宅看・看事例検討会



各機関に案内文書を送付します。ぜひご参加ください

3 人生会議 (ACP) に「元気なうちから手帳」を活用しましょう

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議 (ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」といいます (厚生労働省)

将来の暮らしや人生の最期の時間をどこでどのように過ごしたいか、自分が大切にしたいものは何なのか、「人生会議 (ACP)」は人生の最終段階だけではなく、前向きにこれからの生き方を考える取り組みでもあり、もしもの時に、ご本人に代わって決断を迫られたご家族等の心の負担を軽くすることもできます。

しかし・・・“大切な話し合い”だということは理解できても、「話し合うきっかけがつかめない」という声をよく耳にします。

そんな時は、長崎市が作成した『元気なうちから手帳』に書けるところから、書きたいところから書いて (書いてもらって) みることをお勧めします。人の想いは揺らぐもの。何度でも書き直すことができます。そして、ご自身の希望を信頼できる方と話し合ってみましょう。それが人生会議になります。

※『元気なうちから手帳』は、長崎市ホームページからもダウンロードすることができます。地域包括支援センターやまちななかラウンジ等でもお配りしています。気軽にご相談ください。



長崎市包括ケアまちななかラウンジ

医療・介護の相談受付 在宅医療・介護の連携支援  
 住所 長崎市江戸町6-5 江戸町センタービル2階  
 電話 095-893-6621 FAX 095-826-3021 Eメール machinnaka@muse.ocn.ne.jp  
 開設時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00 (日曜・祝日・年末年始・8月15日はお休み)