



観音包括かわら版

2022年9月発行

残暑の続く毎日ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

7月14日に「令和4年度 医療と介護の連携会議」を開催し
総勢54名 (内、地域の方が19名) ご参加いただきました



今回は、ACP「人生会議」についての取り組みでした。

【ACPとは：「もしもの時に」あなたが大切にしてほしいこと、どのような医療やケアを望んでいるかについて自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うこと】

感染予防のため、会場とオンラインの併用で行いました。「もしも余命6ヶ月と言われたらどんなことを大切に考えますか？」という問いに『もしバナゲーム』というカードを利用して専門職、地域の方々のそれぞれの価値観や思いについて意見交換を行いました。初めての方でもカード選びはスムーズでした。

「気持ちはその時折に変化するので、何度も話し合う」ことの大切さを学びました。

【ご参加の方のご感想 (一部)】

- ・本人を中心とした支援を広めていけるよう支援チームの整備をしてみたい。
- ・思いを言葉にすることで自分自身の心の整理になり、聴いた人も新たな気づきがあって良かった。
- ・身近な人、家族にどうしたいか伝えることが大切と話し合えた。

ACPについては、引き続き地域のサロンや医療と介護の連携会議等で取り組んでいきますので、みなさま機会があればぜひご参加下さい。



カードの一例 ～イメージしやすい広島弁とイラストのカード (講師作成)～

※ 引き続き「感染症対策」「熱中症予防」にご注意をお願いします ※

感染症対策

- ・体温測定し、体調を確認しましょう
- ・マスク着用
- ・手洗い、うがい
- ・三密(密閉、密集、密接)を避けましょう



熱中症予防

気温・湿度が高い中でマスクを着用していると熱中症へのリスクがまだまだ心配です。

① 暑さを避ける

- ・急に暑くなった日などは特に注意する
- ・周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを外して休憩をする

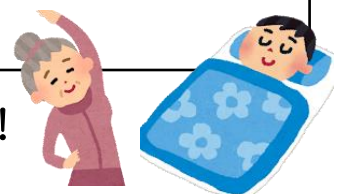
② こまめな水分補給

- ・時間を決めて意識的に水分を取る (1日に1.2リットルを目安に)

※治療中の病気のある方は、水分摂取量や塩分補給について主治医に確認を!



「感染症対策・熱中症予防」のどちらにも効果的。日頃から体調管理を!
「栄養バランス」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけましょう





特殊詐欺 にご注意ください！



様々な手口でお金や個人情報をだまし取ろうとする詐欺が急増しています

- ⚠️ 架空料金請求 詐欺 ⇒ 「未納料金がある」「滞納金を支払わないと裁判をおこす」
- ⚠️ 還付金 詐欺 ⇒ 「医療費や保険料が戻ってくる」「ATMで受け取れる」
- ⚠️ 名義貸し 詐欺 ⇒ 「名義を貸して」「名義貸しは犯罪。解決するためにお金が必要」
など

金融機関の口座番号、口座の暗証番号、マイナンバー、
資産の情報、家族構成などの個人情報 を教えてほしい
通帳 や キャッシュカード を預からせてほしい
代行料 や 手数料 の 支払い・振込み をしてほしい



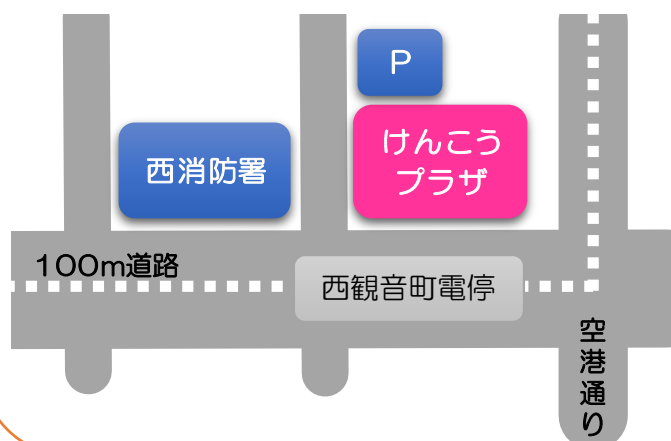
このような要求は詐欺の可能性が高いです！
ご注意ください!!



💡 対策 💡

- ★ 少しでも不審な点があれば、いったん電話を切り、家族や身近な人、警察署、
広島市消費生活センター(☎ 082-225-3300)まで相談する
- ★ 自宅の固定電話を常に留守番電話の設定にしておく
- ★ 「この通話は防犯のために録音しています」といったメッセージを吹き込んでおく

広島市観音地域包括支援センター



広島市西区観音町16-19

生協けんこうプラザ 3階

TEL 292-3582

FAX 292-3172

アクセス：「西観音町」電停すぐ

営業時間：月～金 8時30分～17時15分

土 8時30分～12時30分

日・祝日は休み