



# 11月30日は「人生会議の日」です。 これを機に大切な人と話し合ってみませんか。

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX 0495-74-1156

人生の最終段階における医療やケアについて、本人と家族、医療・ケアチームなどと話し合うことを「ACP（アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。より身近でなじみやすい言葉となるよう、国は2018年に愛称を『人生会議』としました。

## 人生会議とは

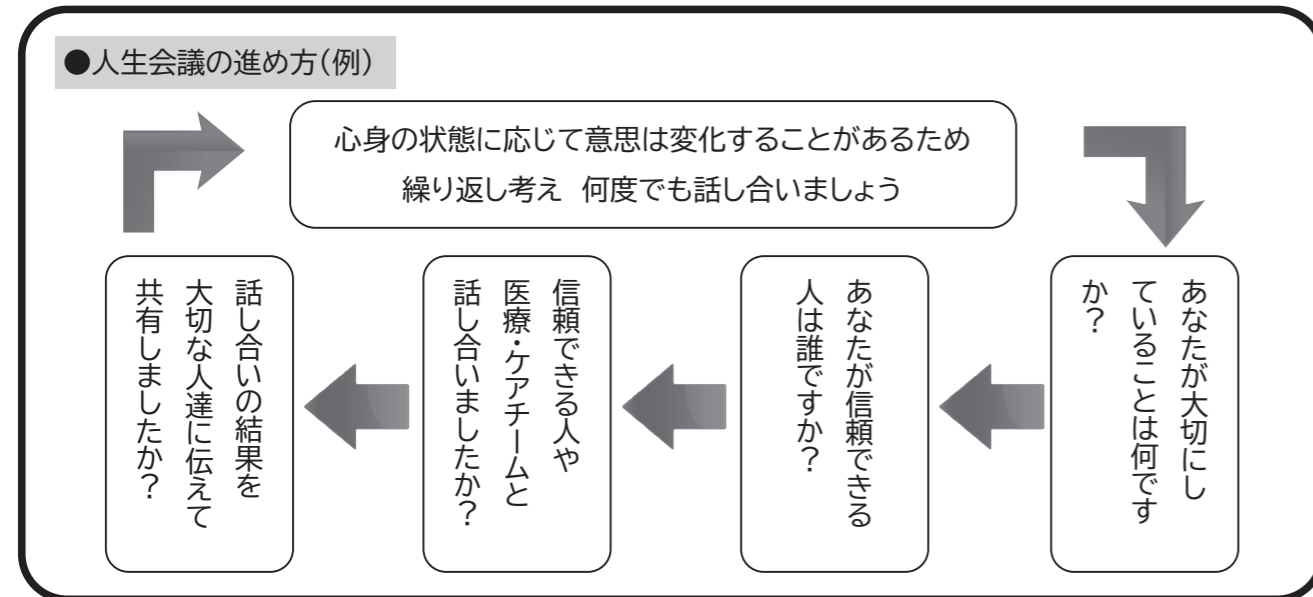
「人生会議」とは、元気なうちから自分自身が望む医療や介護などのケアについて前もって考え、信頼できる家族や友人などの大切な人と、医療及び介護の専門職を含めて繰り返し話し合い、共有することです。

## 元気なうちから

誰もが、命に係わる大きな病気やけがをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療や介護などのケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。住み慣れた地域で、最期まで自分らしく安心して暮らしていくには、元気なうちから私たち一人ひとりが時折、『人生の最終段階でのありたい姿』について考えておく必要があります。

## 人それぞれの「いきかた」

「いきかた（生きかた・活きかた・逝きかた）」は、人それぞれです。自分の人生で大切にしてきたことや望んでいること、人生の最終段階でのありたい姿などを信頼できる周囲の人と話し合っておくことで、もしもの時に、あなたの信頼する人があなたの代わりに医療や介護などのケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります。



### 【参考】

○埼玉県地域包括ケア漫画～みんないつかは年をとる～

[http://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/chiikihoukatukea/chiiki\\_care.html](http://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/chiikihoukatukea/chiiki_care.html)

○厚生労働省及び埼玉県のホームページもご覧ください

・厚生労働省 [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)

・埼玉県 <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/zaitaku/zaitaku20160119.html>



厚生労働省  
ホームページ



保健師・看護師・社会福祉士・管理栄養士からの

# ♡ 健康メッセージ ♡

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

## 良い「眠り」で感染予防+α！

みなさんは普段どのくらい睡眠をとっていますか？睡眠には、感染症をはじめとした病気への免疫力を高めるなど様々なメリットがあります。一方で睡眠不足が続くと免疫機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。睡眠不足の人は、そうでない人と比べ2倍も風邪を引きやすいと言われています。

そのため、感染予防のためにも十分な睡眠時間（6～8時間程度）を確保することが大切です。下記の指針を参考に、質の良い睡眠をとりましょう。

## 睡眠の効果

### ●免疫力の向上

血行が促進され、身体が持つ病気や病原体への抵抗力、免疫力を高める働きがあります。



### ●体内の修復・回復、代謝を促す

睡眠のバランスが整った状態だと、成長ホルモンが分泌され、体内での代謝活動が促進されます。



### ●ストレスからの回復

脳を休めると自律神経の働きが整うため、ストレスからの回復が促進されます。



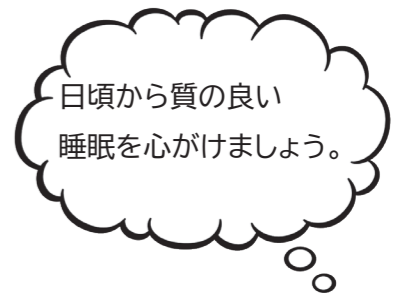
### ●記憶の定着

睡眠には、日中得た情報を記憶に定着させる機能が備えられていると言われています。



## 睡眠12箇条(健康づくりのための睡眠指針2014)

- 1 良い睡眠で、こころもからだも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



## 【睡眠の質を悪くする原因】

- 就寝前のスマートフォンの利用
- 就寝前のカフェインを含む飲料の摂取
- 就寝前の喫煙 など