



『認知症のこと』みんなで話してみませんか？

「認知症介護家族のつどい」を開催します

認知症のさまざまな症状からの行動に困惑すること、対応の仕方に悩んでいることはありませんか。

「認知症介護家族のつどい」は、認知症のかたを身近で支えている家族同士で気軽に話し合い、思いに共感するなど、耳を傾け合う場です。一人で悩まずに、ここであなたの思いを話してみませんか。



【開催日時】 12月16日(木)
午後1時30分～2時30分

【場所】 保健センター

【対象者】 認知症のかたを介護している家族など（本人も参加の場合は事前にご相談ください）

【定員】 10人

【申込期間】 12月6日(月)～15日(水)

参加者の皆さんからこんな声が届いています！

- ・毎日の大変さをみんなで共有したら、明日からまた頑張ろうという気持ちになりました。
- ・認知症の夫にどのように接して良いのかわからない日々でした。この会に参加してみて、優しく接してみようと思いました。

申込み・問合せ＝地域包括支援センター（保健センター内） ☎76-1325

男女共同参画ニュース

アンコンシャス・バイアスについて考える

自分では気づいていない無意識の思い込みをいませんか？

アンコンシャス・バイアス（unconscious bias）という言葉を知っていますか。日本語で「無意識の偏ったモノの見方」をあらわす言葉です。他にも「無意識の思い込み」「無意識の偏見」「無意識バイアス」などと表現されることもあります。

アンコンシャス・バイアスは過去に得た知識や経験、日々の情報から形成され、誰もが持ち合わせているものです。それ自体は決して悪いことではありません。



しかし、これまでの「当たり前」だったことも、時代が進み変化していく中で、気づかぬうちに決めつけたり、押し付けたりしていることで、無意識に相手を傷つけている場合があります。

誰もが個性を發揮し、活躍できる社会の実現のためには、自分の考え方が必ずしも相手と同じとは限らないことを自覚し、互いのことを認め合うことが大切です。

一人ひとりが自分と向き合い、気づいてみることから始めてみませんか？



“そのとき”が来たら 伝えられない

だから今、「人生会議」



自らが希望する医療や介護ケアを受けるために

誰でも、命に関わる大きな病気やけがをすることがあります。命の危機が迫った状況では、約70%の人が医療や介護ケアなどを自分で決めたり、希望していることを伝えることができなくなると言われています。あなたが大切にしていること・望んでいることを前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有する取り組みを「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」と言い、自らが、希望する医療や介護ケアを受けるための大切なプロセスです。

どんなことを話し合えばいいのか

大切にしたいこと、気がかりなこと、選びたい過ごし方（治療や療養）、自分の思いや代弁者などについて話し合しましょう。状況により思いは変わることもあります。繰り返し何度でも話し合しましょう。

①大切なことは何か考えてみましょう



②自分の思いを預けられる人（代弁者）を考えてみましょう



※個人の自由意思によって進めるものです。「知りたくない」「考えたくない」というかたへの配慮も大切にしましょう。

④話し合いの結果を代弁者や周りの人と共有しましょう



③代弁者や周りの人と話し合しましょう



「かかりつけ医」を持つことの重要性

皆さんは、かかりつけ医を持っていますか。かかりつけ医は、「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」と位置付けられています。超高齢社会へと進む中、かかりつけ医は、病気や生活習慣などを理解したうえで継続的に診察を行い、さまざまな健康問題についても気軽に相談できます。

また、家族が見逃しがちな症状に気づき、地域に密着した存在です。必要に応じて、地域包括支援センターやケアマネジャーと連携してもらえます。安心して住み慣れた地域で暮らしていけるよう、日頃から心配なことを相談できるかかりつけ医を見つけておきましょう。

問合せ＝地域包括支援センター（保健センター内） ☎76-1325