

あけびだより

No. 244

2025年2月1日発行

URL <http://www.akebi.or.jp/>

令和7年2月



絵画教室

内田勝子 氏

ACPIについて考えよう ～人生会議において私たちが出来る事～

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは、将来の医療やケアについて前もって話し合い、共有する取り組みです。厚生労働省が2018年の公募で決めた愛称「人生会議」とも呼ばれています。目的は、自分や家族が望む医療やケアを具体化し、もしもの時に自分の意思を尊重した対応を受けられるようにすることです。ACPと似た言葉にAD（アドバンス・ディレクティブ、事前指示）があります。「リビングウィル」や「医療に関する委任状」などが含まれます。リビングウィルは患者さんがどのような治療を希望するか医師に伝える書面、委任状は医療に関する決定を代理人に委ねる文書です。ADには、一度書いてしまうと修正が簡単ではない、医療知識がない状態で判断せざるを得ないといったデメリットがあります。ACPIは医療・ケアチームや家族・親しい人など複数人で作り上げることと繰り返し話し合うことを通して、こうした問題をクリアにすることができます。ACPの考え方の前提の「生命倫理の4原則」。

1. 自律の尊重：利用者さん自身の決定や意思を大切に、利用者さんの行動を制限したり、干渉したりしないこと
2. 無危害：利用者さんに危害を及ぼさないこと
3. 善行：利用者さんのために最善を尽くすこと
4. 公正：利用者さんを平等かつ公平に扱うこと

<医療・ケアスタッフへ>

この4原則は、ACPIに限らず支援していく上で大切な心得です。

人生の最終段階において、今まで生きてきた過程で培った価値観に基づいた医療・ケアを受ける事ができるように私たちはACPを適切に支援する役割があります。難しく考えず、まず、「生命倫理の4原則」を念頭に支援していけば自然にその人の想いが見えてくると思います。

<ご本人・家族へ>

元気なうちから終末期までのビジョンや計画を話し合うことで、本人の自律性を高め、家族、医療、ケアチームとのコミュニケーションの向上、家族の負担軽減などメリットがあります。いつかは判断の場面に直面します。

「縁起でもない」の壁を一緒に越えましょう！

姫路市医師会から人生会議の啓発を広く実践していく為に、パンフレットが作成されています。それをもとに、あけび独自のパンフレットを作成中です。5月にはあけびの里（別館）が開所予定です。スタッフは皆様の生活を支える有志になれるように、一緒に人生会議を重ね、寄り添っていただけるよう努めたいと思います。 (S/M)

認定・特定非営利活動法人あけび

認定・NPO法人あけび 事務所

TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703

グループリビングあけびの里

TEL 079-262-6707 FAX 079-262-6703

〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10

Mail: day@akebi.or.jp

通所介護施設デイサービスあけびの実

〒670-0804 姫路市保城363番地の3

TEL079-280-6931 FAX079-280-6932

Mail: akebi-no-mi@akebi.or.jp

通所介護施設デイサービスあけびの輪

〒670-0952 姫路市南条1丁目101-1

TEL079-284-0055 FAX079-284-0056

Mail: akebi-no-wa@akebi.or.jp

訪問看護ステーションあけび

〒672-8064飾磨区阿成植木836番地A号

TEL 079-262-6708 FAX 079-240-6765

Mail: houkan@akebi.or.jp

訪問介護ステーションあけび

〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10

TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703

Mail: akebi-herupa@akebi.or.jp

あけびの実

初詣



♪初詣

初詣は地区内の勝松神社へお出掛けしました。絵馬をバックに撮影会。おひとりおひとりの願いが叶いますように。。。



獅子舞



誕生会

♪お誕生会

あけびで3回目のお誕生会を迎えられたS様より「今年は大きな字を書くとか大きな声で話すとか基本的なことに気を付けていきたいと思っています。症状が出て13~14年ですが初心にかえり、頑張ります！」と力強くご挨拶頂きました。

♪獅子舞

民族歌舞団“花こま”さんによる迫力満点の獅子の舞に、皆さん圧倒されていました。“子供の頃に観ていた獅子舞がまさかこんな間近で観られるなんて！”と感動。最後にはお獅子さんに全員、頭を噛んでもらい【無病息災】



正月遊び



♪レク各種

最近あけびでは新しい仲間がどんどん増えていきます。卓球台でいっぱい何をやるんかと思ったら…と初めてされる卓球バレーに驚くやら、でした

♪書道教室

志水先生にご指導いただき4年目となりました。力強く、大きな字を半紙一杯に書くという目的で取り組まれています。名前書きも小筆で大きく書けるようになりました。

♪お正月遊び

手作り福笑いやかるた、坊主めくりなどお正月にちなんだゲームをされました。童心にかえり皆でワイワイ賑やかな時間を過ごされましたよ



手品

松原良一氏



フラワーアレンジメント

嚙下指導・相談会



♪おせち料理

毎年あけび食堂では手作りおせちが振舞われます。食材には五穀豊穰や子孫繁栄、無病息災などを願う意味がありますね。



あけびの輪

獅子舞



★今月のちぎり絵は、獅子舞です。飛び出してきそうな迫力満点の獅子に仕上がりました。



★新年恒例「花コマ」さんの獅子舞です！迫力ある獅子の舞いで、2025年のスタートを華々しく飾っていただきました。お獅子さんに頭を噛んで邪気を祓ってもらいました。



初詣



★1/17は『おあすびの日』皆さんでおあすび弁当を手作りしました。和紙を使ってとても美味しそうなお弁当ができました！

誕生会



★曾根天満宮に行きました。いごを祈った体操したり、

と松原天満宮へ初詣 皆さんそれぞれの願い、おみくじしたり、お天気に恵まれ、良い年のスタートが切れましたね。



正月遊び



★正月遊び。手作り双六・回想方ルタ・手作り福笑い・花札など、子どもの頃を懐かしく思い返しながら賑やかに遊びました。



★1月の誕生会は『虹色の風』さんの歌謡ショーです。カルロスさんの楽しい歌とトークで盛り上がり、皆さんとっても良い笑顔。メキシカンロックに合わせて、ノリノリでLet's Dance!! 楽しいお誕生会でした。

グループリビングあけびの里

冬の便秘のお話

便秘はパーキンソン病にとって、腸からの薬剤の吸収を阻害する大敵です。冬は運動不足や水分不足で、便秘になりやすい。冷えや運動不足が原因で腸の血行が悪くなり、腸の蠕動運動が鈍いことが原因です。便秘予防について紹介します。

①食物繊維や乳酸菌の豊富な食事をとりましょう。

こんにゃくや海藻、野菜やキノコ、豆など。キウイやりんご、みかんなどの果物。ヨーグルト、チーズなど乳酸菌食物などを毎日取り入れることで腸の環境が整ってきます。

②十分な水分補給をしましょう。

冬場はのどの乾きを感じづらくなり、水分摂取量が不足しがちです。体の中の水分が少なくなると腸内の便が固くなるため、便秘になりやすくなります。水分不足では内服した下剤等の効果もでにくいのです。一度に大量にとるのではなくこまめに取るように。

③適度な運動をしましょう。

運動をすることで腸の動きが促進し、便秘予防に繋がります。筋力がおちることによって腹筋に力が入らず排便時苦勞していませんか？イスに腰掛け、両足横の座面に手をついて少し背を丸めます。両足をゆっくり上げて、5秒ぐらいキープします。きつければ片足ずつ行いましょう。10回（片足の場合は20回）繰り返しましょう。少しでも便秘が改善、悪化しないように毎日取り組んでいきましょう。（H/M）

獅子舞

里にもお獅子さんに来ていただきました。感激のあまり涙する人もいました。頭を噛んでもらって無病息災。



お知らせ

富山の中川様の指導による
アート系脳リハビリ臨床美術で脳を鍛えよう

パーキンソン病友の会
姫路ブロック

*2月患者・家族交流会

（日が変わっています）

〔日時〕 2月23日(日)13:00~15:30

〔場所〕 あけびの実 定員15人

〔会費〕 材料費のみ 申込 必要

〔連絡先〕 TEL280-6935

FAX280-6932

あけびの実・あけびの輪

〔日時〕 2月22日(土)

13:30~15:30

〔場所〕 あけびの里

定員15人

〔会費〕 材料費のみ

申込 必要



「卓球クラブ」2月練習日

2月4日(火) 18日(火)

場所：ルネス花北体育館

持物：上靴・ラケット

連絡先(280-6931)

医療相談会

西播磨病院

水田英二先生

日時：2月11日〔火〕

13:00~(要申込)

場所：あけびの輪