



# オールなら！

発行：令和3年9月30日

奈良市在宅医療・介護連携支援センター

～連携ニュースレター～ vol.7

TEL：0742-33-5244

\*\*\*\*\*

奈良市の医療・介護関係者の皆様こんにちは。暑い夏が過ぎ熱中症対策は一段落しましたが、新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中での毎日の業務、おつかれさまです。これまでコロナ感染対策やワクチンについてお伝えしてきましたが、本号では奈良市が発行した「わたしの未来ノート～おもいをあなたに伝えたい～」、「人生会議」についての紹介、コロナ禍にも関連する「災害時の備え」について考えてみたいと思います。

## わたしの未来ノート ～おもいをあなたに伝えたい～



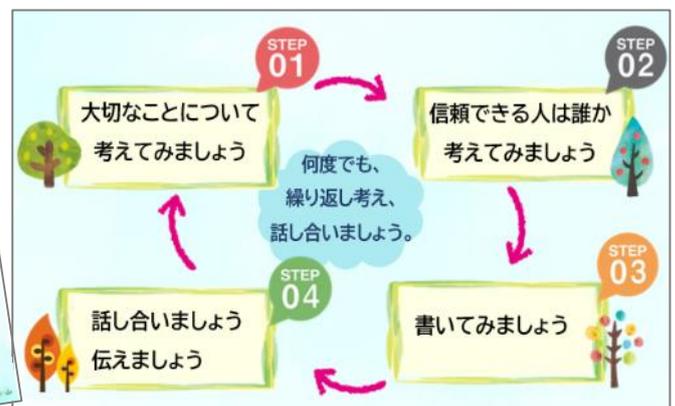
このノートはもしものことがあったとき、自らの意思表示ができなくなったときに、自分の「大切なおもい」を信頼する周囲の人たちにも分かるように予めまとめておくノートです。遺言状のような法的拘束力はなく、何度でも書き直しが可能です。奈良市より令和3年4月に発行され、広く市民に啓発できるように病院や地域包括支援センターに配布されていますが、奈良市のホームページからもダウンロードできます。内容は大きく3つのことについて記入できるようになっています。**1.わたしについて**（わたしの基本情報、わたしの大切な人、わたしの健康状態）**2.もしものときは？**（病気になったら、介護・看護が必要になったら、判断能力が低下したら、葬儀のこと）**3.大切な人達へ**（ペットのこと、渡したいもの、大切な人へのメッセージ）等です。私たちが担当している患者様や利用者様、家族様にどのようなタイミングで紹介させていただくのが良いのか難しいところがありますが、もしものときに備えて、ぜひ周知していきたいものです。

## 人生会議（ACP）について

人生会議（ACP：アドバンス ケア プランニング）とは、「もしものとき」に備えて、大切にしていることや、どこでどのような医療やケアを望んでいるか等について、元気なうちから信頼できる周囲の人や大切な人たちと話し合い共有することです。お互いの意見を尊重しながら何度でも繰り返し話し合うことが大切です。

誰しもが迎える人生の最期に、7割の人が自分で決めたり伝えたりすることができなくなるそうです。いのちに関わる大きな病気やけがをしたとき、最期のときに自分はどうしたいのか、日頃から気軽に話し合えるのが理想ですね。私たちの職業は、その人が自身で考え、その人らしく人生を全うできる応援団になりたいものです。

当センターでは、「人生会議」のリーフレットを作成しました。ホームページからもダウンロードできますので、ぜひ手に取って見ていただければ幸いです。



奈良市在宅医療・介護連携支援センター（奈良市医師会）

検索

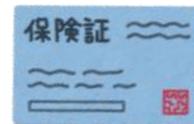
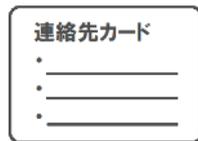


## 災害時の備え

地球温暖化に伴う大雨等による災害、近い将来高い確率で起こると言われている大地震、そして今起こっているコロナ禍・・・本当にいつ、どこで何が起こるか、その時どうしたらよいか不安になります。「備えあれば憂いなし」とまではいきませんが、日頃から準備できることはしておき、少しでも災いから回避できるようにしたいですね。



医療・介護・福祉に関わっている私たちは、日頃から患者様や利用者様のいざという時の備えの整理を一緒に支援していきたいものです。非常時の持ち出し品（緊急時の連絡先や支援者の名刺、診察券や保険証、お薬手帳、治療や介護について、本人の希望や意向がわかるもの等）を直ぐに取り出せるように準備しておくことや、避難場所や避難経路の確認をしておくこと、また、災害時の対処方法などを多職種間で共有しておくことも大切です。



## ～奈良あんしんネット（MCS）での模擬訓練をします～

当センターでは、奈良あんしんネット（MCS）での災害時の情報共有模擬訓練を計画しています。内容は、災害直後のインフラの状況や、通常の業務が行えるか、どんな救援物資が必要か、他施設の支援ができるか等、リアルタイムの情報を Google アンケートで情報収集し、皆様へフィードバックします。いざ災害が起こった時に慌てずにできる限り業務が継続できるようにするために、日頃からの訓練が大切だと考え、3ヶ月に1回模擬訓練を行う予定にしています。

第1回目の模擬訓練は、10月18日（月） 予定です。対象は医師以外の多職種です（医師は医師会の模擬訓練を検討中です）。災害時に電話が繋がらなくても MCS は繋がったという事例もありました。いざ災害が起こったときに連携できるよう、情報共有しませんか。奈良あんしんネット（MCS）をまだ利用されたことがない皆様も、この機会にぜひご登録ください。

### 奈良あんしんネット（MCS）てなあに？

奈良あんしんネット（MCS）は、奈良市医師会と大和郡山市医師会が共同運用している完全非公開型の医療・介護連携 SNS ツールです（無料）。グループでの情報共有では、患者様・利用者様の個人情報扱いません。詳細は、当センターまでお問い合わせください。



奈良市在宅医療・介護連携支援センター（月）～（金）9時～17時 ☎0742-33-5244

人生会議のリーフレットや、奈良あんしんネットについて等、お気軽にお問い合わせください。

新型コロナ災害！感染しない・させないために、今一度感染予防対策を徹底し、みんなで乗り切りましょう！

連携ニュースターは、当センターHP お知らせコーナーに掲載しています。<http://nara.med.or.jp/nara-city/>