＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

静内ケアセンターだより１月３０日号

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊ブログで読んでください。

リビングウィル＝自分の死に方を決めたい！

子度が産まれるのには、自分の意思は介在しないが、どんな生き方をするか。どんな死に方(リビングウィル)をするかの意思決定が出来る。しかし、認知症等により意思決定が出来ない人の場合、いったい誰がそれを代理すればいいのか。日本では明確な指針がないという。英国では２００５年にリビングウィルを持たない人の為の法律もつくった。
自分が末期になったら「痛みを取る緩和医療は受けるが、延命治療はしません」と書き残しておこう。外出する際には名刺にこの旨を書いておくことにしよう。「リビングウィル」として文章に残しておいてください。口頭と文章では重みが違います。最も簡単な方法は「日本尊厳死協会」に申し込むこと。

病気予防〈認知症も〉には歩くことが最大の予防

長尾先生は講演の中でも、糖尿病や認知症の予防には、薬に頼るよりも食事療法や運動療法の方を優先すると語る。「毎日歩く事、どうせ歩くなら全身運動，有酸素運動としてやってほしい」全身運動として「確り腕を振り、頭を使いながら歩けばもっといい。」
　私も利用者さんと散歩するのを日課としている。夏は１時間、冬は３０分歩いている。「確かに歩いているのは見かけるが痩せないね～」が町民からの声であるが、暑さ寒さを肌で感じ,四季おりおりの花を見ながら歩けば脳を刺激するし、町民と接する交流の場でもある。町の動き、人の動きも良く解る。
＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞

運動の継続を

認知症の人こそ、どんどん外に出るべき！

講演の中で「つどい場さくらちゃん」の認知症重度の人達の旅行の様子の動画が紹介されていたが、「散歩して、外食して、旅行すべきです」には大賛成であり、静内ケアセンターも、日高管内の温泉には殆ど連れていってるし、美味しい食堂・レストラン・ホテルがあると聞けば、食事会、誕生会、花見だと理由をつけては連れ出す。そのことにより地域の人との関係性が育つ。我々が感じていることは認知症の人も感じ、願うのです。認知症になっても、重度の要介護者になっても、一人ひとりの希望に寄り添えるのがグループホームなのです。
医療・介護連携が叫ばれているが、富部　勝医師や長尾和宏医師のような人がどんどん増えなくては在宅生活の継続は難しい。～２７日長尾和宏講演会より～
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊