

2023年9月吉日  
パナソニック松愛会・兵庫東支部

## 2023年度 兵庫東支部レディース便り

兵庫東支部女性会員のみなさま初めまして、本年6月より女性会員活性化初代担当・原啓子さんからバトンを受け継いだ北村京子です、どうぞよろしく願いいたします。

8月現在、兵庫東支部846名のうち女性会員は29名(3.4%)が在籍されています。同じ時期にこの地域に住む皆様と、お目にかかれる機会が持てるように願っております。

簡単に自己紹介、最終勤務はシステム社関西支店、夫婦2人暮らし子供は、おりません。今関心のあることを少しお話しさせて下さい。終活、ACP、ALPという言葉をよく耳にします、2人暮らしですし気持ち的には切実です。体も頭もまだなんとか元気な今だから終活の準備を始めようと、まず断捨離と、終活ノートを購入しました、これで準備は万端。

断捨離は不要な衣類、本、食器を廃棄と、メルカリで販売と進みました。が終活ノートは、まったく進みません。どうも順番を間違えていたようです。自分にとって重要と考えることはなにかを知ること、どう暮らしたいか頭のなかの整理から始めないと書けません。ノートを買ってから気づきました、順序が大事ですね。

出力の片付けと同時に、入力投資(主に身体)も必要になっています。既にしっかり対応済だよとおっしゃる方は、あるあると笑って下さい。

👁️目は、かかりつけの眼科医より手術を考えるように指導があり、本年3月に2週間の間隔を空け両目の水晶体再建術(通称・白内障の手術)を1泊2日で入院手術を受けました。症状状況により個人差はありますが、クリアな視界が得られ喜んでます。

目の手術を控えた2月、固いおやつを食べていた時にガリッと、歯が折れました。義歯、入れ歯、インプラントの選択を迫られ、美味しく食べる事噛む力、残った歯に対する影響、費用、時間を考えてインプラントに決め、治療を始めました治療は順調に進み9月には完成予定です…🦷より財布が痛いです。

お目にかかれる機会として ”レディース会主催セミナー「老後の生活」” 必要なライフプランの考え方・相続・社会保険などお金に関するものを来春2024年3月に予定しています。ぜひお顔を覗かせて下さいますようお願い申し上げます。ご夫婦のご参加も大歓迎です、お待ち申し上げます。まだまだ厳しい残暑が続いております、どうぞご自愛下さい。

<ご参考> エンディングノートは100均に売っている？

<https://sougi-lab.com/shukatsu/endingnote-100yenstore/>

「アドバンス・ケア・プランニングーこれからの治療やケアに関する話し合い(略称:ACP、愛称:人 生会議)」神戸大学

[https://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/acp\\_kobe-u/acp\\_kobe-u/index.html](https://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/acp_kobe-u/acp_kobe-u/index.html)

## 資料 1

### ■AD、ACP、ALPって？

・AD=Advance Directive アドバンス・ディレクティブ もしもの時の「事前指示」書面になったものは事前指示書と呼ばれ、エンディングノートはそのひとつ。

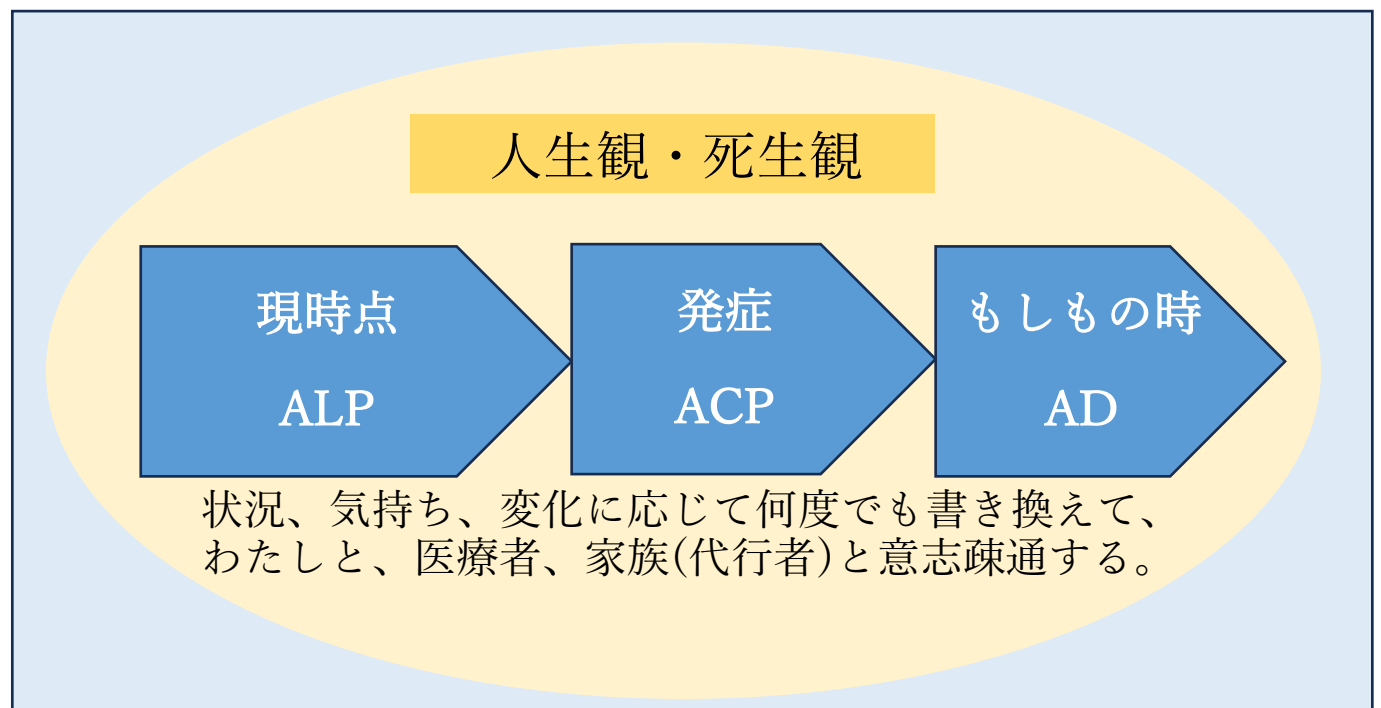
・ACP=Advance Care Planning アドバンス・ケア・プランニング 「事前ケア計画」。病気を発症した時、「どこで医療・ケアを受けたいか」「もしもの時、どんな医療を受けたいか、受けたくない医療は何か」までその時点の情報状況で考えて医療者を含む関係者と話し合う。

・ALP=Advance Life Planning アドバンス・ライフ・プランニング 「事前の人生設計」。

ALPは現在の重篤な状況ではない、判断力体力もあるもっと手前に、わたしの人生観や死生観に従い「何を大切にしているのか」「どう生きたいか」について考え関係者と話す。

もしもの時、一点に目を向けるのではなく「わたしは、どこで、誰と、どのように生きたいのか」＝「どんな暮らしをしたいのか」を考えること、どう活きたいのか考え話しあうことが大事。

### ■AD、ACP、ALPの関係



## 資料 2-同封別紙

・厚生労働省発行、「人生会議」リーフレット（平成 30 年 7 月 19 日付け厚生労働省医政局地域医療計画課事務連絡）等を通じて周知を実施。

・厚生労働省では、今まで「ACP：アドバンス・ケア・プランニング」として普及・啓発を進めてまいりましたが、より馴染みやすい言葉となるよう「人生会議」という愛称で呼ぶことに決定しました。（平成 30 年 11 月 30 日）