



私の心づもり

あけましておめでとうございます。本年も皆様にとって良い年でありますように。さて、前号で、アドバンス・ケア・プランニングについてお話しし、「がんの終末期だけでなく、自分が判断できなくなった時、少なくとも受けたくない(望まない)医療については、ご自分で選択しておくべきではないでしょうか。あなたも「エンディングノートをまとめる」ことから始めてみませんか」と記載しました。エンディングノートをまとめた人、あるいは始めようかと思った人はいますか？最初から完全なものを目指す必要はありません。以前、医療公開講座でもお話ししましたが、今回は、簡単な一例を紹介します。自分の意思が伝えられなくなった時の事前指示書(エンディングノートの一部、アドバンス・ケア・プランニングの一部)は形式が整ったものである必要はありません。現時点でのあなたの希望を文書にして残すことなのです。

「私の心づもり」

自分の意思が伝えられなくなった時にしてほしいこと

1. 心肺蘇生
2. 気管切開
3. 人工呼吸器装着
4. 栄養補給(経鼻チューブや胃瘻による栄養)
5. 水分補給(点滴や経鼻チューブなど)
6. 人工透析
7. 輸血
8. 強力な抗生物質の使用



平成二十九年一月一日 安芸津 太郎

これだけでも立派な事前指示書になります。これを信頼できる代理人(キーパーソン)に伝えて、さらに預けておくのも良いでしょう。自分の考えが変わったときにはいつでも訂正してかまいません。これを期に、家族に自分の思いを伝えておくのも良いでしょう。

緩和ケア科主任部長 澤村明廣

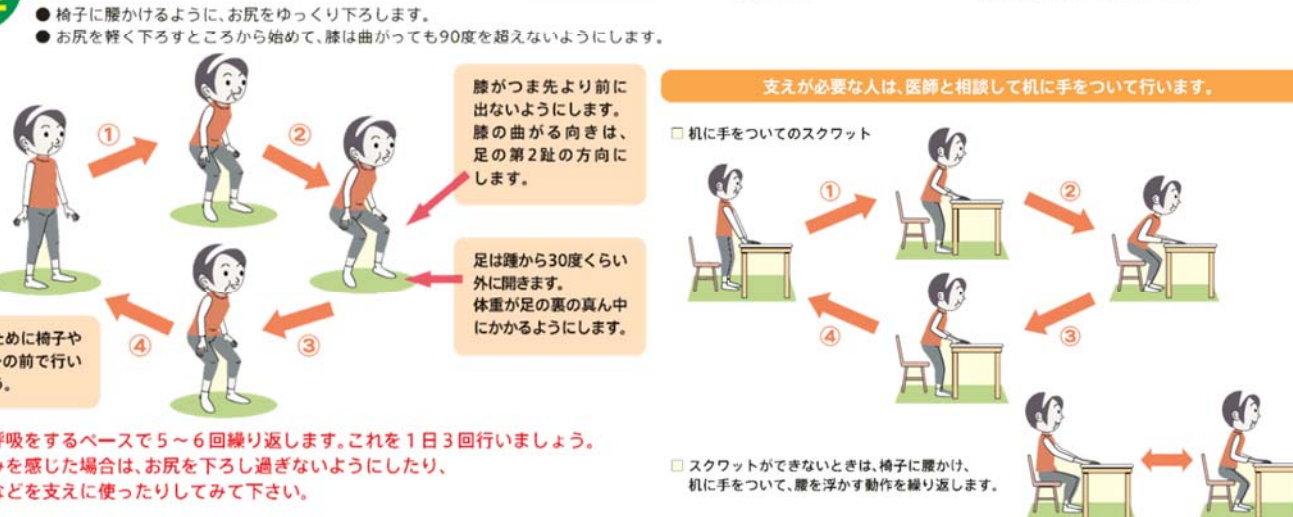
糖尿病予防チームからのお知らせ

糖尿病の運動療法といえば、「ウォーキング」というのはみなさんもよく耳にされていることと思います。しかし、冬は寒さでおっくうになり、運動がなかなか続けられない方が多いのも事実です。今回は寒い冬や悪天候の日でも安心して継続でき、転倒予防にもなる体操をご紹介します。

ロコトレ その1 開眼片脚立ち



ロコトレ その2 スクワット



ロコトレ その3 その他のロコトレ



※運動を行う際は必ず主治医の指示に従い、転倒に気を付け、異常を感じたら直ちに運動を中止しましょう。

昨年12月10日の医療公開講座でも紹介された体操です。昨年は広島東洋カープのリーグ優勝に湧いた年でしたが、この体操、マツダスタジアムでも多くの方が応援するときに行っていました。そうです。「スクワット応援」です。スクワットは糖尿病の運動療法でよいとされている有酸素運動です。今年もカープを応援しながら、筋力UP、転倒予防を行い元気に過ごしましょう。

