



市民病院通信

重い病気やけが 「もしものとき」にどうする？

市民病院管理課 (☎56・3171)

「もしものとき」何を望むか

誰でも突然、命に関わる病気になったり、けがをしたりする可能性があります。回復が難しい状態になったとき、あなたは何を望みますか。家族に大切なものを預けますか。誰かに感謝の言葉を伝えますか。それとも思い出の場所を訪ねたいと思うのでしょうか。

病気やけがの治療も「できるだけ延命したい」「延命よりも苦痛を取りたい」など希望は人それぞれです。高度な医療を受ける場合は、費用がどのくらいかかるか心配になるかもしれません。また、命の危険が迫った状態では、約70%の人が治療やケアなどの方針を自分で決めたり望みを人に伝えたりできなくなるといわれています。

事前に考え、話し合う

残された時間をどのように過ごしたいか、事前に自分で考え、周囲の人たちと話し合い、共有することが重要です。「自らが望む、人生の最終段階の治療やケアを話し合う」ことを、**アドバンス・ケア・プランニング(ACP)**といいます。厚生労働省はACPの愛称を「**人生会議**」としています。

ACPの進め方

ACPは次の5つの手順を進めます。心身の状態に応じて意思は変化します。繰り返し考え、話し合うことが大切です。

- ①「もしものとき」に大切にしたいことは何か考える
- ②自分が意思を伝えられなくなったとき、治療やケアを決める話し合いに参加してほしい信頼できる人は誰か考える
- ③病名や病状、今後の経過を主治医に聞く
- ④回復が難しくなったときにどんな治療やケアを受けたいか、信頼できる人と話し合う
- ⑤自分が意思を伝えられなくなったとき、自分の望みと信頼できる人の考えが違つ場合、医師や看護師に伝える

市民病院では、平成27年から職員研修などを通じて、ACPを推進しています。気軽にご相談ください。厚生労働省ホームページでも「人生会議」が詳しく紹介されています。



市民病院 Q & A

Q 餅を喉に詰まらせないために、何に気を付けるといいですか。

摂食・嚥下障害看護認定看護師 畑中英子

A 年末年始には「餅を喉に詰まらせて病院に救急搬送される」事故が毎年何件も起こります。



特に高齢者は加齢に伴って唾液の分泌が減り、ものをかむ力が低下するため、思わぬ事故につながります。餅を喉に詰まらせないためには、

- ・焦らずにゆっくりよくかむ
- ・口の中のものがなくなってから食べる
- ・お茶などを飲みながら食べる
- ・家族や友人と一緒に食べる
- ・応急手当の方法を知っておく

ことが必要です。また背中を丸めていると顎が上がって気道が狭くなり、餅が詰まりやすくなるため、背筋を伸ばして食べてください。もし、喉に餅が詰まってしまった場合、呼び掛けに返事があれば咳をさせてください。返事がなければ119番通報し、速やかに背中をたたきなどの応急手当を行ってください。日頃からゆっくり食べる習慣を付けることが大切です。食べ方や姿勢に注意して、安全に年末年始を過ごしましょう。

市民病院管理課 (☎56・3171)

図書館ナビ

Library Navi

おすすめの新材

楽しく作って、おいしく食べよ！だいすき♡おやつ
著…阪下千恵／日東書院

お菓子作りのコツは、丁寧に手順を守って、くり返し作ること。最初は完璧にできなくても自分で作ったお菓子は飛び切りおいしいものです。写真と子どもにも分かりやすい文章で、手順を説明します。



1月の映学会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	11日(土) 午前10時30分	がんばれ!ルロロTINY★TWIN★ BEARSしあわせのおやつ
	中学生以上	11日(土) 午後2時	哀愁
一色学びの館	中学生以上	25日(土) 午前10時	吟選大落語名人会1 「春風亭正朝 宮戸川」他
	小学生以下	25日(土) 午後2時	おにたのぼうし
吉良図書館	小学生以下	18日(土) 午後1時30分	チルビー ふむふむ、へえ～?の巻
	中学生以上	18日(土) 午後2時30分	ながらえば
幡豆図書館	小学生以下	4日(土) 午前11時	日本の昔ばなし⑪ 因幡の白兔
	中学生以上	4日(土) 午後2時	吟選大落語名人会2 「昭和芸能史 初代林家木久扇」他

1月の休館日

全館共通 1日(祝)～3日(金)・6日(月)・20日(月)・27日(月)
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …16日(木)
一色学びの館 (☎72・3880) …なし
吉良図書館 (☎32・3400) …なし
幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

1月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
おはなしの会きらら	園児・小学生	11日(土) 午前11時
おはなしドキドキ	0～4歳児	14日(火)・28日(火) 午前10時30分
水曜おはなし会	どなたでも	8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水) 午後3時
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	9日(木)・23日(木) 午後3時30分
鶴城ボランティアーズ	園児・小学生	18日(土) 午後3時
▼一色学びの館		
土曜日のおはなし会	園児・小学生	4日(土)・11日(土)・18日(土) 午前10時30分
めそっこランド	2～3歳児	9日(木) 午前11時
ラッコランド	0～1歳児	16日(木) 午前11時
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	15日(水)・29日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	8日(水)・22日(水) 午前10時30分
よみかかせ会	園児・小学生	5日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	11日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	15日(水) 午後4時
▼幡豆図書館		
幡豆よみかかせの会	園児・小学生	12日(日)・26日(日) 午前10時30分
いちごおはなし会	0～1歳児	28日(火) 午前10時45分
おはなしぴよーん	2～3歳児	7日(火) 午前10時45分
はずっこおはなし会	園児以上	21日(火) 午後4時10分

児童館だより 1月

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	9日(木)…大きくなったかな(手形) 16日(木)…リズム遊び 23日(木)…親子で体を動かそう 午前10時30分～11時
おもしろ遊び (ペットボトルダーツ)	小学生	18日(土) 午後2時
制作(ポンポンマスコット)	年少～小学生	火～日曜日 午後3時30分～4時
パパと遊ぼう ブリオ	親子	11日(土)・25日(土) 午前9時～正午
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	10日(金)…誕生会 17日(金)…親子体操 24日(金)…節分遊び 午前10時30分～11時
ワクワクキッズ	幼児～小学生	11日(土)…お正月遊び 18日(土)…エアポリン 午前10時30分～11時
プラ板	幼児～小学生	土曜日 午前10時～11時30分 午後1時30分～4時

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108) へ。

内容	対象	日時など
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	8日(水)…リズム遊び 15日(水)…親子体操 22日(水)…バルーン作り 午前10時30分～11時
パパと作って遊ぼう (正月遊びを作ろう)	幼児～小学生	11日(土) 午前10時30分～11時30分
正月遊び	幼児～小学生	13日(祝) 午前10時30分～11時30分
お茶会	幼児～小学生	18日(土) 午後2時～3時
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	10日(金)…読み聞かせ 17日(金)…手形 24日(金)…節分遊び 午前10時30分～11時
わくわくチャレンジ (カード遊び)	年少～小学生	19日(日) 午前10時30分～11時
制作(こま)	年少～小学生	火～日曜日 午後4時～4時30分 土・日曜日、祝日 午前11時～11時30分