

ACPって なんだろう

価値観や
気持ち

大切にして
いきたいこと

医療や
お金のこと

etc...

「まだ自分には関係ない」と思わずには
大切な人と話し合ってみませんか

ACP(アドバンス・ケア・プランニング/人生会議)とは?

自身が望む生活や医療・ケアを受けるため、家族やパートナーなどの信頼する人、医療・介護担当者と共に「どのような医療・ケアを望むか」や「自身の大切にしていることや望み」など繰り返し話し合い、意思決定をしていくことをいいます。



自分らしくいるために 「人生会議」しよう



ACP とは…?

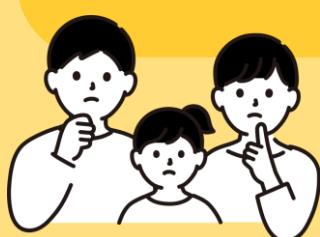


「人生の最終段階において、自身が望む医療やケアに関する考え方やその根源にある想いを家族やパートナーなどの信頼する人、医療・介護担当者と繰り返し話し合うことをACP

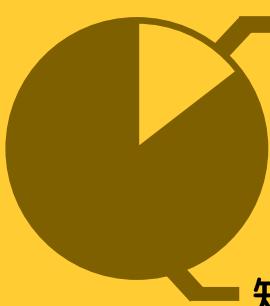
アドバンス・ケア・プランニング：人生会議という。」

命の危機が迫った状態になると、

約70%の方が今後の医療やケアについて自分で決めたり周りの人に伝えたりすることができなくなると言われている。そうなる前に、自身が希望する医療やケアについて前もって周囲の人たちと話し合っておくことが大切。



ACPの認知度



知っている20%

知らない80%

「ACP」を知らない人が85%に上り、そのうち72%は話し合いの経験もなく、名称のみ知っている人は13%である。一方話し合ったことのある人は16%である。

わたし の パズル

わたしをホッとさせる
色や音楽はある？

1番楽しく過ごした
時代はいつ？
その時は何をしてた？

家の中でお気に入りの
場所はどこ？
お気に入りの理由は？

苦手なこと、ものはある？
できればしたくない
ことはある？

わたしのパズルとは？

- いつまでも「わたし」らしくいるために
- ・大切に感じていること
 - ・自身が望むこと

などでパズルを構成して、
周囲の人と話し合ってみましょう！

今まで行った場所で
1番心に残っている
場所は？

わたしにとって家族は
どんな存在？
伝えたい、伝えなきや
いけないことはある？

何をしている時に
幸せを感じる？
趣味や特技はなに？

これだけは譲れない！
人生の最期まで続けたい！
ことはある？

それでは実際にパズルを作成しましょう！

例え…

食べることは好き？
好きな食べ物は？

わたくしってどんな人？
周りからどんな人と
言われる？

今までしてきた仕事の中で
何をしている時が
1番楽しかった？

お金は
残したい？使い切りたい？
残す・使い切る
何のために残す？
使い切る？

記入日
年 月 日

名前

大切な人の "もしも"に備えて

いざという時に、迷わないとために

どこで療養したい?
病院?施設?自宅?

どんなケアを
受けたい?
受けたくない?

信頼できる
友人や支援者は?

大切にしたい
習慣は?

大切な人が病気やケガをしたとき、「どんな治療を望んでいたのか」「本人はどんな思いだったのか」と、家族等が迷うことがあります。

そんなときのために、元気なうちから家族等で話し合っていくことが大切です。

どんなケアを受けたいか、どんな暮らしを大切にしたいのか話し合うことで、本人の思いを尊重でき、家族等の不安や後悔を減らすことができます。

まずは、小さなことでも「話してみる」ことから始めましょう。



本人の
思いを
尊重できる



家族等の
不安や
迷いが減る



後悔のない
選択につながる

あなたの日常生活の悩み…

まずは相談から始めてみましょう



【世田谷区】あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)

例) 最近買い物が大変になってきたの…



▼幅広く相談や質問を受け付けています

日常生活の悩み（介護が必要になる前など）

介護サービスを受けるにはどうしたらいい？

自身や家族の認知症や持病などに不安がある…



相談を受け、あなたの暮らしをサポートします。例えば…▼

在宅 医療

《訪問診療・訪問看護》

終末期において自宅で最期を迎えることを希望する方へ、自宅で医療ケアを受けることができます。在宅医療中も繰り返し、患者・家族やサービス担当者間でACP(人生会議)を行い、本人の希望に沿った医療ケアの実現を目指します。

ご自身のACP(人生会議)
に基づきそれに適した
医療計画を練る



在宅 介護

《訪問介護》

日常生活を送る上で必要な身の回りのお世話や家事のサポートを提供します。掃除、洗濯、調理、買い物などの生活援助や入浴、排泄、食事、体位変換などの身体介護があります。在宅医療と同様に本人の生き方を尊重するサービスをテーマになって考えます。

衣食住をサポート
生活の質を
維持・向上させる



これって軽傷？重症？

救急車を呼ぶ前に #7119

【緊急出動件数】



前年度比約 8 万件増
(2024年)

【程度別搬送割合】



東京都の搬送（2023年）
約 54 % が軽症

【救急車到着時間の伸び】



平成25年

10年後
+1分30秒



令和5年



この症状...
救急車呼んだ方が
いい？



症状で救急車を呼びか判断に迷った場合は、
#7119へ連絡し相談医療チーム（医師、
看護師、救急隊経験者等の職員）の判断
を仰ぐという選択肢があります。重症の場
合はすぐに救急車が手配されます。軽症（緊急
性無し）の場合は、受診可能な医療機関への案
内や、受診タイミングの提案、応急手当の指示
を受ることができます。

〈#7119〉
(24時間年中無休)

- 軽症 →
- ・ 入院
 - ・ 救急車
- 重症 →
- ・ 受診案内
 - ・ 自宅療養
 - ・ 応急手当指示

