

いつか来る もしものために 今できること

「ACP」って知っていますか？



あなたは人生の最終段階をどこでどのようにすごしたいですか？人生の最終段階に向けて、望む医療や介護・日々の生活について前もって考え、家族やかかりつけ医・ケアマネ等と繰り返し話し合い、あなたの思いを共有する取り組みを「ACP：アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)」と呼びます。

地域ケア総合推進センターでは、「ACP」についての講座を開催しています（出前講座も対応できます）。あなたもACPに取り組んでみませんか？まずは、知ることが大切です。お気軽にお問い合わせください。

ACPに取り組む利点

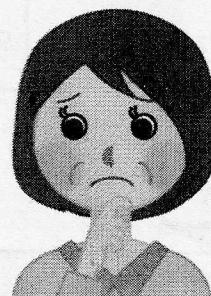
○あなたの納得のいく治療・介護を受けることにつながる。

○あなたの代わりに治療についての決断が迫られる方が、
あなたの希望に十分に配慮した決断ができ、決断時や
その後の不安が減る。

○あなたを支えてくれる医療・介護の専門職、特にかかりつけ医との相互理解・信頼関係が強まる。

○あなたの意思に基づいた日常生活・社会生活を送ることにつながる。

自宅?
施設?
病院?



終末期をどのように
過ごしたいか…。



講座の受講で
健康ポイントが
たまります！

地域ケア総合推進センター
岡山市北区北長瀬表町二丁目17番80号
(プランチ岡山北長瀬2階)
電話：086-242-3135
平日（月～金） 8:30～17:15



栄養満点！夏バテ対策「ゲタのかけ飯」レシピご紹介

材料（4人分）牛窓の郷土料理

ゲタ（舌平目）1尾（約120g）、ごはん お椀4杯分、ゴマ油、醤油、みりん 各大さじ1、だし汁 700ml、塩 小さじ1、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、しめじ 各40g

★作り方

- ①ゲタは5枚におろして骨をきれいに取り除いたら、食感が残る程度に包丁でミンチ状に叩きます。
- ②鍋にごま油をひき、ミンチ状にしたゲタ、細切りにした野菜、こんにゃくを炒め全体に油が回ったら、だし汁を加え最後に醤油、みりん、塩で味を調えます。お好みで黄ニラ、青ニラを加えます。
- ③ご飯の上にたっぷりと②を掛けて出来上がり。