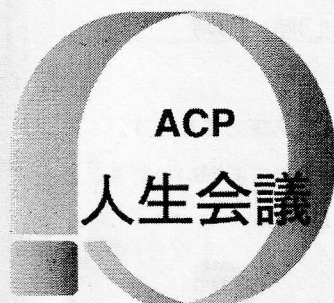


いつか来る もしものために 今できること

# 「ACP」って知ってますか？



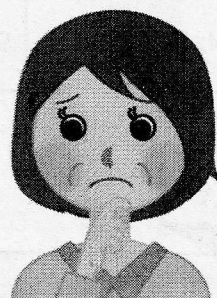
あなたは人生の最終段階をどこでどのようにすごしたいですか？人生の最終段階に向けて、望む医療や介護・日々の生活について前もって考え、家族やかかりつけ医・ケアマネ等と繰り返し話し合い、あなたの思いを共有する取り組みを「ACP：アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)」と呼びます。

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  
(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 お碗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。お好みで黄二ろ、青二ろを加えます。
- ③ご飯の上にたっぷりと②を掛けて出来上がり。