

# ふれあい通信 夏号

R4年6月 発行 第99号

松山市地域包括支援センター 生石・味生

〒791-8056 松山市別府町177-1 味生ふれあいセンター1階

TEL: 953-3888 FAX: 952-3890

コロナウイルスの終息はまだまだのようですが、コロナ禍でも出来る活動を行い、地域の皆さまの一助になるように頑張っていきます。今年度の「ふれあい通信」は、人生会議について3回に分けてお話しします。1回目は『人生会議ってなに?』がテーマです。

## 人生会議とは?

「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の愛称です。アドバンス・ケア・プランニングとは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。

あなたの希望や価値観は、あなたの望む生活や医療・ケアを受けるためにとても重要な役割を果たします。



## なぜ人生会議が必要なのか?

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。

もしも、あなたがそのような状態になった時、あなたの信頼できる人が「あなたなら、たぶん、こう考えるだろう」と想像しながら、医療やケアについて話し合うこととなります。

医療や介護のことは身体が元気なうちから考えておくことが大切です。



## 信頼できる人は誰ですか?

あなた自身の事をよく理解してくれている、あなたが信頼できる家族や友人で、病状などによりあなたが考えや気持ちを伝えられなくなった時に、あなたの代わりに「どのような治療やケアを受けるか」「どこで治療やケアを受けるか」などについて相談し話し合ってもらいたい人は誰ですか?

配偶者、子供、友人など一人である必要はありません。



例えば、妻と長女で話し合っ決めてほしい、などのように複数の人になることもあるでしょう。

そのような方々と共に人生会議をするメリットは、以下の2つです。



- ① あなたの考えや好みも、医療やケアにおいても尊重される。
- ② もしものときにはあなたの考えを想像しながら話し合いをしてくれる、あなたの信頼している方々が、あなたの気持ちや価値観に触れられる機会になる。

今回は人生会議のすすめ方やポイントについてご説明します。

## 肩こり改善の体操

制作：医療法人ミネルワ会  
渡辺病院 老人保健施設ミネルワ

首から肩・背中にかけて張った、凝った、痛い感じなど、人によって症状は異なりますが、年齢や性別を問わず多くの方が肩こりに悩まされています。

肩こりは、骨や内臓に原因があることもありますが、そのほとんどが日常の生活習慣に起因し、同じ姿勢での作業、猫背や前かがみの姿勢、運動不足、ストレスなどが原因と言われています。そこで、肩周りの筋肉をほぐす体操を紹介します。

痛みのある方は無理をしないようにしてください。呼吸は止めないで体を動かしてください。



上下に10回しっかりと上げ下げをする



体が前傾しないように胸を張る

## 令和4年度 健診のご案内

①40～74歳の松山市国民健康保険に加入している方は  
健診（特定健康診査）が **無料**です！

更に、令和5年度までの期間限定でがん検診も **無料**

②75歳以上の方は健診（後期高齢者健康診査）・がん検診の  
どちらも **無料**です！

詳しくは、こちら ➡ 松山市保健所 健康づくり推進課

☎ 911-1819 までお問い合わせください



がん検診レンジャー

## 防災についての豆知識 其三



前回の『ふれあい通信』に引き続き、第3弾として防災の豆知識をお伝えします。

### 雷について

雷は、雲の中で電気が発生し、プラスとマイナスの間に電流が流れたときに発生する現象です。雲と地上の間で放電が発生すると、落雷になります。日本では、2005年～2022年の17年間で、約2,000件以上の落雷が発生しており、4月～10月は太平洋側で多く、11月～3月は日本海側で多くなる傾向があります。※気象官署から報告のあった落雷害の数。

落雷の被害を受けた方は年間平均でおよそ20人ほど。そのうち、亡くなった方が13.8人ということで、単純に計算すると死亡率はおよそ70%となります。雷に打たれた、あるいは落雷に巻き込まれるなどした場合、かなり高い確率で亡くなってしまうことが予想されます。

### 落雷の特徴 3つのポイント💡

※特徴を捉えて、被害に備えましょう。

- ① もくもくと成長する積乱雲が見えたときは、落雷への注意が必要。
- ② 雷鳴が「ゴロゴロ」と聞こえ始めたときは、今いる場所にも落雷する危険がある。
- ③ 雷雲（発達した積乱雲）が消滅するまでは、落雷のおそれがある。



### 抑えておきたい落雷被害対策

#### 雷は、落ちる場所を選ばない！

雷は、海や平野、山等、場所を選ばずに落ちますが、グラウンドやゴルフ場、砂浜等の開けた場所や、山頂のような高い場所等では人に落雷しやすくなります。できるだけ早めに、鉄筋コンクリートの建築物や自動車・バス・列車の内部等、比較的安全な空間へ避難しましょう。

#### 金属類を外しても、意味がない！

人間の身体は、同じ高さの金属像と同様に落雷を誘引するといわれています。そのため、身に着けている眼鏡や時計、ネックレスといった金属類を外したとしても、落雷を阻止する効果は変わりません。

#### 雷雨の時に傘をさすのは大変危険！

雷は、少しでも高く・細く・突き出た場所に落ちやすい性質があります。傘をさす、頭上に手を伸ばす、またゴルフクラブや釣り竿を高く振りかざすといった行為は大変危険ですので、雷発生時は控えるようにしましょう。

### まとめ

毎年起こっている雷。あまりに身近すぎて、身の危険を感じる人が少ないかもしれませんが、冒頭でも説明したように、毎年死者が出ている本当は怖いものなのです。

これから梅雨も始まり、雨や雷が多発する時期になってきます。豪雨災害とともに、落雷への備えも準備しておくことで、被害を最小限に抑えられるよう努めましょう！





# 生石・味生地区に新しい事業所が仲間入りしました！

**事業所名** 機能訓練デイサービスかわぐち元氣堂

**住 所** 松山市富久町 102 番地 1

**電話番号** 089-973-1414

**一言 PR** かわぐち元氣堂では、柔道整復師による

機能訓練を中心とした「個別リハビリ」を行っています。

頭や足のマッサージ・セラミック足癒等で免疫力を高めたり、脳血管障害の対策をしたりしています。無料体験受付中です。お気軽にご相談ください。



## 令和4年4月から、地域包括支援センターが変わります

12か所と1サブセンターから、13か所と2サブセンターに拡充します

	センター名	電話番号	担当地区
1	湯築・桑原・道後	993-5666	道後・湯築・桑原
	サブセンター 五明・伊台・湯山	993-5661	五明・伊台・湯山
2	石井・浮穴・久谷	957-0808	石井東・石井西
	サブセンター 浮穴・久谷	905-8889	浮穴・久谷
3	小野・久米	970-3761	久米・小野
4	東・拓南	915-7760	番町・八坂・東雲・素鷺
5	雄郡・新玉	993-7220	雄郡・新玉
6	味酒・清水	911-1135	清水・味酒
7	垣生・余土	989-7600	余土・垣生
8	生石・味生	953-3888	生石・味生
9	三津浜	953-1130	宮前・三津浜・高浜・興居島
10	中島	997-0454	中島
11	潮見・久枝	994-8765	潮見・久枝
12	和気・堀江	911-8005	和気・堀江
13	北条	992-0117	浅海・立岩・難波・正岡・北条・河野・粟井