

# 公開講演会のご案内

超高齢化社会で元気に生き抜く!! 第2弾

## 「もしもの時」に備え 話し合ひましょう

昨年2月公開講演会では、超高齢化社会を元気に生きる抜くためについてお話ししました。

「健康な長寿」は、高齢者にとって関心の高いことであることは、周知のとおりです。年齢による違いはありますが、概ね普通あるいは健康と思っている高齢者は増えてきています。高齢者の受療率も年齢によって異なるものの横ばいまたは若干低下傾向にあり、これからは高齢者の取り組み方によってさらに健康な高齢者が増えていく可能性もあると厚生労働省からの報告があります。

これまでは、いかに長く生きられるか、平均寿命を延ばすことを目標にしてきましたが、これからは、生活の質を重視し、長くなった寿命を「健康で自立して暮らすことができること」に目が向けられています。

高齢者の健康づくりは、昨年も皆様に案内しましたように、栄養・運動・社会参加が有益であります。運動・社会参加については、まだまだ皆さんにお伝えすることはありますが、今回は、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）について紹介したいと思います。「健康で自立した生活を過ごす」ことを阻む障害が生じた時、認知機能障害や自己判断ができない状態に陥ることは回避できないことがあります。そのような状態で高齢者自身が本位でない方向に進まないために、今、自分の想いを家族や医療者、親しい人に伝えておくこと、そして記録しておく、これがアドバンス・ケア・プランニングといえます。（厚生労働省では、愛称として『人生会議』としています。

終い仕度や終活などと今までも言葉はありましたが、お互いに話し合ったうえで、納得のいく最終段階を迎えたいという意図があります。みんなで語り合ひましょう。

○日 時 **2月15日(金) 午後6時30分～午後8時頃**

○会 場 **西那須野教会 1階ホール 那須塩原市太夫塚 1-232-438)**

○講 師 **河野順子 那須ワイズメンズクラブ 会長)**

**社)栃木県訪問看護ステーション協議会 会長**

○入場料 **無料 (夕食の準備はございません)**

○主 催 **那須ワイズメンズクラブ 那須YMCA**

○お問い合わせ :**那須ワイズメンズクラブ 副会長 田村修也 090-5545-6763)**