



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

人生会議（ACP）してみませんか

ご自分の最期の時のことは、
考えていますか？

まさかの時・もしもの時は誰にでも起こる可能性があります。命の危機が迫ったとき、自分の想いは正しく伝わらないことが多いといわれます。自分の希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや、どんな医療などを望むのか、自分で考え、それを信頼できる周りの人と話し合い共有することを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と言います。

まずは、自分で大切にしていることを考えます。自分が大切にしていることや譲れないことが人生会議の土台になります。次に、自分の想いを伝えられなくなったりときに、代わりに伝えてくれる信頼できる人を選びます。そして、その方（たち）と話し合い、共有をします。改めて話すことも、日常生活での会話も人生会議の種となります。人生会議を重ねることで、お互いの理解を深め、もしもの時に自分の望む医療などが受け

られ、周りの人のこころの負担の軽減にもつながります。

もし、医療や介護を受けていれば、かかりつけ医や医療・介護のスタッフとも話し合ってみましょう。自分の健康状態や今後予想されることなどを知り、自分の望む医療やケアについて理解してもらう機会となります。そして、話し合った内容は記録しておきましょう。

エンディングノートがあれば、そちらに記入しましょう。エンディングノートは町でも配布しています。こちらに記入することで、自分の考えを整理したり明確にすることができ、書いて終わりではなく、何度でも書き直したり、加えたりすることも大切です。

年齢に関係なく人生会議について考えてみてはいかがでしょうか。うか。（健康福祉課 保健師）

五霞町
わたしの未来ノート
(エンディングノート)
についてはP7を
ご覧ください。

お月見ゼリー

食改さんによる

健康レシピ

Vol.29



材料【100mlの容器4個分】

100%ぶどうジュース 200ml
牛乳 50ml
生クリーム 50ml
さとう 30g
粉ゼラチン 5g
水 大さじ2
黄桃(缶) 1切れ
(ハーフカット)

作り方

- ①材料を切る。下準備をする。
 - ・牛乳、生クリーム：常温に戻し、まぜ合わせる。
 - ・粉ゼラチン：分量の水にふり入れ、ふやかしておく。
 - ・黄桃：飾り用に丸い形に削ぐ(4つ)。残りは、細かく切り、容器に4等分に分けておく。
- ②なべにジュースとさとうを入れ、弱火でまぜながら、沸とう直前まで温める。
- ③火を止めて、ふやかしたゼラチンを加え、よく溶かす。
牛乳、生クリームを加え、まぜ合わせる。(まぜすぎないように注意する。)
- ④黄桃の入った容器に③を4等分に分ける。冷める途中で2層に分かれる。2層に分かれたら、静かに冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
- ⑤固まったら、飾り用にとっておいた黄桃を上のにのせる。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	130kcal	2.0g	5.7g	18.7g	0g

ポイント

2層ゼリーの上半分が雲、下半分が夜空、丸い黄桃を月に見立てたゼリーです。透明な容器で作ると2層に分かれる様子がよく見えます。

秋は、空気が澄んで月がきれいに見える季節です。残暑も厳しいですが、月を見ながら、冷たいデザートでほっと一息してみませんか。