



元気に暮らすために

くじらん 健康通信

第16号

令和5年5月発行

発行元
市立室蘭総合病院
広報委員会

「人生会議」

～“わたしの思い”を伝えよう～

緩和医療認定医 永縄 由美子

みなさんは『人生会議』についてご存知ですか？
毎日を過ごす中で、命に関わるような大きな病気やケガをする可能性は誰にでもあります。

そうなった時に、「自分はどのような医療やケアを受けたいと思うか？」について医療者や家族に言葉でうまく伝えられないかもしれません。

「もしも」の時に困ったり後悔しないために、今回は『人生会議』についてご紹介します。



人生会議とは？

『人生会議』とは、**ACP**（**A**dvan**C**are **P**lanning アドバンス・ケア・プランニング）の愛称です。

ACPとは、もしもの時に自分が望む医療やケアを受けるために、あなたが大切にしていることや望んでいること、どのような医療・ケアを受けたいと思っているか、などを前もって考え、その内容を周囲の信頼する人たち（家族や医療者など）と話し合っ共有しておくという取り組みです。



エンディングノートを作っている方も多くいると思いますが、その内容を信頼できる周りの人とぜひ共有してみてください。

人生会議は「一回で終わり」というわけではありません。気持ちは変化していくものなので、何度も繰り返し話し合いをすることをお勧めします。



★『人生会議』に興味のある方は、ぜひ下のHPや動画も参考にしてください。

『ゼロからはじめる人生会議』

<https://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/index.html>

『Shall we have 人生会議？』

<https://www.youtube.com/watch?v=bWD6Hc235EY&t=62s>

有酸素運動について

今月の運動の動画が、こちらから見られます



理学療法士 高野 耀白

○有酸素運動には以下のような種類があります。

ウォーキング、ランニング、
水泳、自転車 など



○運動することによって得られる効果として

高血糖・肥満の是正

インスリン感受性の改善

高血圧・脂質異常症の改善

心肺機能の向上

認知機能の低下防止

などがあります。



○運動の頻度の目安として

- ・有酸素運動を**1回20分～60分**
- ・週に**3回～5回** 週に**通算150分以上**
が一般的には勧められています。

歩数での目安
としては**5000歩**

○運動の強度の目安として

簡易的な目安

息が少し弾む程度の運動が勧められています。

心拍数を用いた目安

$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times 0.3 \sim 0.5$
+ 安静時心拍数
の式で求めることができます。

※安静時心拍数は人差し指・中指・薬指の3本の指で、
手首の内側にある動脈（親指側で拍動が触れるところ）
を15秒間図り、その数値を4倍すると計測可能です。



安静時から脈拍が
80回/分以上の方
は**0.3**
運動不足を感じる方
は**0.4**
普段から活動的な方
は**0.5**

例) 年齢65歳、安静時心拍数72回/分とすると
 $\{(220 - 65) - 72\} \times 0.4 + 72$
= 105回/分

上記より目標の心拍数が105回/分ということが
分かります。

運動時の注意点!!!

- ・運動を安全に行うために運動開始前にストレッチなどのウォーミングアップを行いましょう。
- ・運動開始後3分間と終了時3分間は運動強度を軽減し、身体への負荷の急激な変化を防ぎましょう。



市立室蘭総合病院ホームページ

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>



公式ツイッター

http://twitter.com/MURORAN_G_HOSP



お問い合わせ

医療連携・患者支援推進センター

TEL: 0143-25-3111



市立室蘭総合病院
Muroran City General Hospital

知りたいテーマ・運動などございましたら、ご意見をお寄せください。