

認知症の予防・相談・情報交換ができるカフェ

# オレンジカフェ静岡

毎月第三日曜日

11/17 2時～4時

コーヒー・紅茶  
ムースティ  
お菓子  
各100円

## 今月のお話

最期まで自分らしい人生を生きぬく

～死を背景にしてこそ生の意味はあざやかになる～

遠藤 博之先生 たんぽぽ診療所

「人生会議」という言葉をお聞きになったことはありますか？「アドバンスケアプランニング」という人生の最終段階における医療とケアをどうするかを考えていこうという欧米の考えを日本語にしたのが「人生会議」です。私がかから尊敬する松田純先生が「安楽死・尊厳死の現在」というご本を出されました。

まさに「人生会議」のエッセンスが詰まったご本です。このご本の帯に「いま死とどう向き合うべきか」という言葉が書かれています。私自身のことを考えても死ぬことは怖くてなかなか向き合うことができません。しかし、私がお会いすることができた「最期まで自分らしい人生を生きぬいた人びと」が私に「人生で何が大切か」を教えてくださいました。そんな意味では「死を背景にしてこそ生の意味はあざやかになる」と思います。当日は皆様とご一緒に考えていければと思っています。

遠藤博之先生

遠藤博之先生 プロフィール  
元静岡済生会総合病院腎臓内科医長・緩和診療科長。緩和ケア研究会を主催、「やさしさを追求する医療」を目指して活躍されています。



恒例の

# 上藤美紀代による 声のワークショップ



先日、NHKBSプレミアムで放送されている「美と若さの新常識」という番組で、「カラオケパワー」を取り上げていました。

なんとカラオケ好きのディレクターの体内に内視鏡を入れ、その状態で歌をうたってもらったところ（もちろん、発音は不明瞭ですし音程も定まりません）胃腸の壁が大きくなうねりを見せました。胃や腸を動かしているのはその上にある横隔膜です。歌を歌う（声を出す）と横隔膜が激しく動き、それを受けてその下にある内臓がもまれ、マッサージを受けたことに。すると内臓の血流や動きがよくなり、さらに新陳代謝が上がるそうです。「声のワークショップ」も同様の効果を期待できます。

また、酸素をたっぷり取り入れる深い呼吸が、日々の生活の質を上げるとのこと。今月からは肺機能アップの近道で、全身の不調を治すカギになるという「呼吸筋エクササイズ」も加えます。皆さまと一緒に、健康の保持増進に努めましょう！

## 合唱

今月も望月保夫さんの指揮とアコーディオン伴奏で童謡やなつかしい歌を歌いましょう！

- ・たき火
- ・小さい秋見つけた
- ・ふるさと
- ・千の風になって

## 今月の相談担当者

今月は、静和会城東ケアプランセンターから、荻野久美子さん（主任ケアマネジャー・栄養士）がいらして、相談にのってくださいます。

## 予告 十二月のミニ講話

### いまなぜ地域包括ケアか

～21世紀型医療・ケアへの転換～

講師 松田 純

静岡大学特任教授  
当法人理事長

病院の整備が進み、国民皆保険により誰もが高度な医療を受診できる時代になりました。病気になったら病院

へ行き医者に治してもらおう。そういう「病院信仰」が強まりました。たしかに完治する病気もありますが、疾患や障害を抱えたまま退院することも多いです。その後は自宅や施設での生活となります。「病気を治してもらおう」という受け身の姿勢から、病気と付き合いながら、どうやりくりしながら、これからの人生を生きていくのが問われます。

日本で近代的な病院が始まって約一六〇年。病院の医療だけで完結する時代が終わり、いま大きな転換を迎えています。高齢者が増えたから、国の財政が厳しくなったから地域包括ケアなのでしょう。これは別の視点から、この転換の意味をとらえ直してみましよう。

会場 静岡市葵区城東町 34-14

# 城東コミュニティプラザ HapiSpo

会場提供

社会福祉法人 静和会

主催 NPO 法人

ヒューマン・ケア支援機構

TEL : 090-5620-6070

HP : <http://npo-humancare.jp>

※駐車場有ります



バスでお越しの場合、静岡駅北口から、5、6番のすべてのバスで、横内町静岡学園前下車。徒歩5分。バス停に案内人がいます。