

もしものときのために

緩和ケア認定看護師
牧野真弓

あなたはもしものときを考えたことがありますか？

人は、いつ命にかかわるような大きな病気やケガ、事故に遭うか分からないと約70%の人がこれからの治療や介護などについて自分で決めたり、人に伝えたりができなくなるといわれています。しかし、もしものときに受けたい医療やケアについて、自分で考えたり、家族と話し合ったりする人は少ないようです。

「もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族などや医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのこと」を厚生労働省は人生会議と名称をつけています。

少し前になりますが、厚生労働省が作成した人生会議のポスター表現が不適切だとマスコミなどで話題に



なっていました。ポスターの表現は怖さを感じ、患者さんや家族への配慮が十分ではなかったと思いました。

しかし、ポスターの内容は命の危機が迫った人が家族に何も伝えられず、後悔をしているといったものでした。もしものときのために元氣な時から家族や大切な人と話し合い、思いを共有することは大切だと感じました。

●あなたが大切にしている事は何か？

●あなたの信頼できる人は誰ですか？

●あなたの信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いませんか？

決めておく必要はありません。何度でも、繰り返し話し合う過程が大切だと思います。

話し合いを重ねておくと、自分の思いを伝えられなくなった「もしものとき」に、価値観を共有している大切な人や信頼できる人が代わりにあなたの心の声を届けてくれると思います。

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕

おいしく減塩 健康づくり

作り方

- 1 切干大根は水でもどし、食べやすい長さに切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- 2 フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたってきたら1を加え、しめじが軟らかくなるまで炒める。カレー粉を加えてさらに炒める。
- 3 2にめんつゆを加えて味付けする。
- 4 3を器に盛り付け、乾燥パセリをふる。

日本人の食塩摂取目標量は生活習慣病予防のため、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。また、高血圧の人は、6g未満とされています。田原本町の食塩摂取量は、男性12g、女性9.9g（平成28年度奈良県県民健康・食生活実態調査より）となっており、接種目標量をはるかに超えています。まずは、今よりも薄味にするようにこころがけましょう。



スパイシー切干大根

1人分エネルギー：55kcal 塩分：0.5g

材料（2人分）

- ▶切干大根…15g ▶しめじ…60g
- ▶にんにく（すりおろし）…2g ▶サラダ油…小さじ1
- ▶カレー粉…小さじ1/2
- ▶めんつゆ（3倍濃縮）…小さじ1・1/2
- ▶乾燥パセリ…少々



▲図書館ホームページ

※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、開館時間を変更する可能性があります。

イベント情報

今月の新刊

子どもおはなし会

6月のおはなし会は中止します。

ホームページで本の予約をしてみよう！



図書館のホームページで本の予約をする方法をご紹介します。ぜひご利用ください。

- ①お手元に図書館利用カードをご用意ください。
- ②図書館のホームページにアクセス。
- ③(パスワードがない場合)画面左の「パスワードの新規登録・再発行」を開き、パスワードを登録。
- ④「資料のかんたん検索」に読みたい本のタイトルやキーワードを入力して「検索」。
- ⑤タイトル一覧が表示されるので、読みたい本を選んで(チェックボックスをクリックして選びます)「カートに入れる」。
- ⑥画面左のメインメニューから「予約カート」を開く。
- ⑦カートの中の本を確認したら「予約する」をクリック。
- ⑧ログイン画面が変わるので、図書館利用カードの番号とパスワードを入力して「次に進む」。
- ⑨受け取り場所と連絡方法を選択したら「次に進む」。
- ⑩「予約する」をクリックしたら完了です！ご用意ができたなら図書館から連絡します。

ひこばえ 上・下
重松清著／朝日新聞出版

洋一郎が2年生の時に家を出て行った父親。郊外の街で一人暮らしを続けた末に亡くなった父親は生前に「自分史」をのこそうとしていた。洋一郎は父親の人生に向き合うことを決意するが…。

旅ごはん
小川糸著／白泉社

リトアニアのピンクのスープ、アーティチョークのオムレツ…。おいしいひと皿には、忘れられない人との出会いがある。旅先の食の思い出を綴ったエッセイ集。

怪盗レッド ザ・ファースト
秋木真著／KADOKAWA

中学に入学したばかりの圭一郎に、毎日声をかけてくる不思議な先輩。そんなとき、圭一郎はクラスメイトが巻き込まれたトラブルに気づく。ここからすべては始まった！初代怪盗レッド誕生の物語。

いろいろおてつだい
えがしらみちこ著／小学館

今日はカレーライス。はなちゃんはおてつだいをします。どろだらけのお野菜さんはどうする？ごはんがたけたらどうする？はなちゃんのおてつだいを、めくって楽しむあてっこ遊び絵本。



6月 ○は休み ☆はわいわいタイム

日	月	火	水	木	金	土
	①	2	3	4	5	6
7	⑧	9	10	11	⑫	13
14	⑮	16	☆17	18	19	20
21	⑳	22	23	24	25	26
28	㉑	30				

開館時間

金・土曜日以外 午前9時30分～午後5時
金・土曜日 午前9時30分～午後7時
問い合わせ ☎ 32-0262

たまごかけご飯だって、立派な自炊です。

白央篤司著／家の光協会

「なるべくかんたんでラクに」を基本に、たまごを使って自炊力をアップ！たまごかけご飯、目玉焼き、炒りたまごなど、たまご料理を1つずつマスターして料理のコツを身につけよう。

トラブル^{トラベル}旅行社
廣嶋玲子著／金の星社

家族で飲むはずの珍しいジュースを1人で飲んでしまった大悟。「トラブル^{トラベル}旅行社」を訪れた大悟は、ジュースに必要なフルーツを集めるため、砂漠のフルーツ狩りツアーに参加することに…。

ぼめちゃんとだっくすちゃん
柴田ケイコ著／白泉社

だっくすちゃんは、ぼめちゃんが大好きです。ある日だっくすちゃんが「わたし、ぼめちゃんになってみたい」といいました。二匹はおたがいのすきなところをまねっこしてみることに…。

