

# NNニュース with TY 2024

地域包括支援センターでは、高齢者の方に関するさまざまな相談を受けています。相談は無料ですのでお気軽にご相談ください。

“もしも”に備えて話し合おう

## あなたらしく生きるために! 「人生会議 (ACP)」

アドバンス **Advance** (前もって) ケア **Care** (自分が望む医療やケア) プランニング **Planning** (計画する) ことです。

事故などのけがや病気で、いのちの危険が迫った状態になると、**約70%の人が**、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

今日からでも、まずは「考える」ことから、はじめてみませんか?

### 1 考える

あなたが治療する際に「大切にしたいこと」はどんなことですか?

(病気になったり、介護が必要になったらどこで過ごしたいかな。)  
(好きなことを続けたいなあ。)  
(家族と一緒にできるだけ旅行に行きたいなあ。など…

### 2 選ぶ

もしもの時は「だれに」おねがいしますか?

あなたの思いや希望を尊重して伝えてくれる人を選びましょう。

### 3 聞く

気になることはありますか?

かかりつけ医に、今後の治療や心配なことなど聞いてみましょう。  
※健康で持病のない方や、健康状態や病気について説明を受けたくない場合は後回しでも大丈夫です。

### 5 書く

書き留めておきましょう

話し合った内容を書いて、周りの人と共有しておきましょう。



### 4 話す

希望する医療やケアについて話し合しましょう

家族や親せき、友人、介護や医療の専門職などと一緒に、あなたの思いを話し合っておきましょう。  
(痛くなかったらできるだけ治療したい。)  
(入院はいやだなあ。)  
(延命治療はどうする?) など…



その時々で、希望や思いは変化するものです。その都度考えてみましょう。

自分らしく「生きる」、そして自分が決められなくなった時に大切な人が迷わないためのメッセージとなります。

[監修: 西淀川区医師会 在宅医療・介護連携相談支援室]

詳しくは…  
「得」に「よん」参考書を  
をご利用ください!



「人生会議編」

こちらをご覧ください!  
YouTube に「よん」劇場  
「人生会議編」(約15分)



に「よん」  
参考書シリーズ



YouTube  
に「よん」劇場

あなたらしく生活するために～

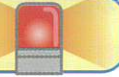
### 「成年後見制度」があります。

認知症などで判断能力が不十分な人々を支援し、財産管理や日常生活のサポートをおこなう制度があります。  
将来に備えて、後見を依頼しておく制度もあります。  
詳しくは地域包括支援センターや総合相談窓口にご相談ください。





## 西淀川警察署からのお知らせ



●特殊詐欺被害急増中!! 特殊詐欺被害の大半は、自宅固定電話への一本の電話から始まります。

還付金詐欺

役所職員等を装って電話をかけてきてダマす

- 払いすぎた保険料等を返金します
- 今日中にATMで手続きできます
- 電話で操作方法を教えます



ATMで保険料や医療費は戻ってこない!

キャッシュカードを狙った詐欺

事件・事故を装った電話でキャッシュカードを狙う

- キャッシュカードを預かります
- 暗証番号を教えてください
- カードを封筒に入れて封印するので印鑑を取ってきてください



キャッシュカードは渡さない! 暗証番号は教えない!

## 自動録音機

大阪市では、65歳以上の方を含む世帯を対象に自動通話録音機の無償貸与事業を行っています。詳しくは、平日の午前9時から午後5時までの間に、西淀川区役所安全まちづくりグループまたは西淀川警察署にお問い合わせください。



西淀川警察署オリジナルキャラクターにしこまくん こまみちゃん

架空料金請求詐欺

メールや電話(自動音声)で身に覚えのない支払いを要求する

- 有料サイトの未払い金があります
- 支払わなければ電気を止めます
- 法的手続きに移行します
- コンビニで電子マネーを購入してください



他人に指示されて電子マネーを購入しない!

サポート詐欺

パソコンなどにニセ警告画面を表示してダマす

- ウイルスに感染しています
- 修理が必要です
- コンビニで電子マネーを購入してください



パソコン画面などに表示された電話番号に電話しない!

〈お問い合わせ〉西淀川警察署 生活安全課 ☎ 06-6474-1234



## 西淀川消防署からのお知らせ



### ! 「地域防災力」を高めよう!

- ・「地域防災力」とは、「自助」「共助」「公助」の役割分担と相互の協力によって成り立っています。災害から身を守るためには、一人一人の「自助」と地域の方々による「共助」を高めることが大切です。
- ・能登半島地震では、道路の寸断や悪天候もあり、「公助」にかなりの時間がかかりました。いわゆる72時間の壁、被災後3日を過ぎると生存率が著しく低下すると言われている人命救助のタイムリミットを考えると、改めて「自助」「共助」の重要性がクローズアップされています。
- ・災害に備えて、非常食や飲料水、防災グッズの備蓄やハザードマップで避難場所を確認しておく、日頃から隣近所とのコミュニケーションを図るなど、「地域防災力」を高めましょう!
- ・「大阪防災アプリ」は、災害時の避難所開設状況、プッシュ通知による防災情報の配信、雨雲の状況や台風の予報円も確認できる雨雲レーダー、もしもの時に備えて避難場所への経路や浸水想定区域等を確認できる防災マップ、ブザーやスマホライト等の役立つ機能を備えた、多言語(英語・中国語・韓国語)対応のアプリケーションです。



# 大阪防災



ダウンロードはこちら

大阪防災アプリ

検索

〈お問い合わせ〉西淀川消防署 地域担当 ☎ 06-6472-0119

高齢者のみなさまの「介護(予防)」や「暮らし」の相談窓口です

相談無料

秘密は守ります

### N 西淀川区地域包括支援センター

千舟2-7-7 ☎ 06-6478-2943  
担当地域/歌島中学校区、佃中学校区

### T 佃地域総合相談窓口「アイ」

佃2-2-58 ☎ 06-6471-5448  
担当地域/佃中学校区

### N 西淀川区南西部地域包括支援センター

福町2-4-16 ☎ 06-6476-3550  
担当地域/西淀中学校区、淀中学校区

### Y 淀地域総合相談窓口

大和田2-5-11 ☎ 0120-86-2565  
担当地域/淀中学校区