



「人生会議」がテーマの企画展 & 無料相談会

# いつまでも自分らしく生きるために



## あなたは“もしも”のとき、どのような医療やケアを受けたいですか？

人生の中には「突然の事故や病気」「認知症」などで、自分のことを自分で決めることができなくなってしまう場合があります。“人生の終わりをどのような形で迎えたいか”について、前もって考え準備することは、本人はもちろん、残される家族の幸せにもつながります。

村では、地域医療を支える村立東海病院の協力により、「人生会議」をテーマとした企画展と無料相談会を開催します。この機会にぜひ、あなたにとっての人生会議について考えてみませんか。

【問い合わせ】地域包括支援センター(☎287-2516)

### 「人生会議」とは…

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、家族等や医療・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です。

### 【企画展(パネル展示)】

期間▼11月27日(金)～12月4日(金)

場所▼▽イオン東海店(1階・特設会場)

▽ウエルシア東海舟石川店(舟石川駅西2-9-12)▽舟石川コミュニティセンター ▽村立図書館 ▽村立東海病院

その他▼上記会場および各コミュニティセンター(真崎コミュニティセンターを除く)で、「わた史ノート」(エンディングノート)を無料配布します。

### 【無料相談会】

期日等▼

期日	時間	場所
11月29日(日)	12:30～13:15	イオン東海店(1階・特設会場)
	13:30～14:15	ウエルシア東海舟石川店
	15:00～15:30	舟石川コミュニティセンター

相談員▼薄井尊信さん(村立東海病院 病院長)、宇都宮弘治さん(村立東海病院 医療ソーシャルワーカー)

その他▼事前申し込みは不要です。

やってみよう!

いつでも!どこでも♪

# シルバーリハビリ体操

股関節や足の体操  
VOL.06

筋力の維持に加えて、肩痛・腰痛・膝痛などの予防にも効果的な「シルバーリハビリ体操」。毎月10日号に、東海村シルバーリハビリ体操指導士会の指導士の協力による、自宅でできる体操をご紹介します(全7回)。

第6回目は、簡単にできる「股関節や足の体操」です。皆さんぜひ、ご自宅で実践してみてください。

【問い合わせ】地域包括支援センター(☎287-2516)

### 股関節をやわらかくする

イスなどに座り、片足を両手で下から抱える。無理せずそのままストレッチ。



### 足の指のケア

足の指の付け根から、足の指を1本ずつ、曲げたり伸ばしたりする。



一日に1回、自分の足の状態をチェックしましょう!



(参照)「介護予防のためのシルバーリハビリ体操」 / 発行 茨城県長寿福祉推進課 / 制作・監修 茨城県立健康プラザ