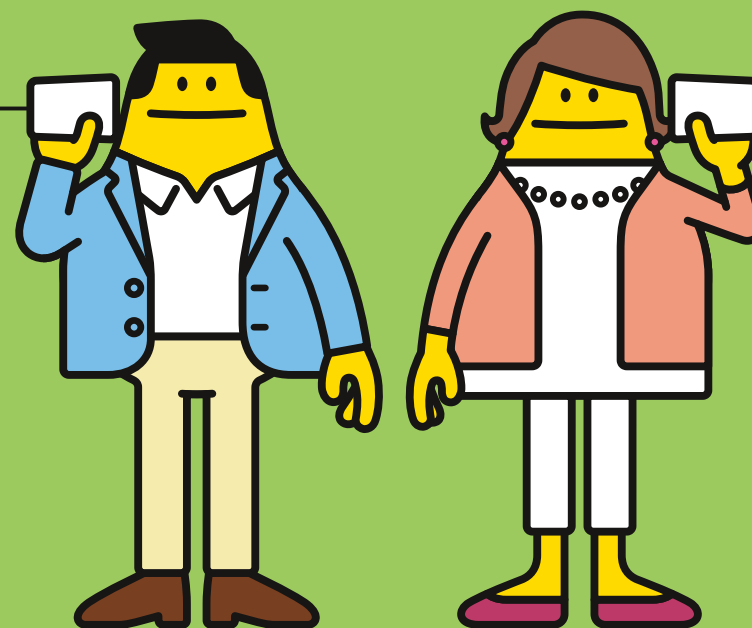


Part

5

安心&元気に 暮らしたい

50↑世代には何でもないことが、
年を重ね困りごとになることも。そんな事例や解決のヒントを
助け手とともにご紹介。元気で安心な暮らしのために。



年を重ねると、
困ることが
出てくるって、
そうなのかな？

人間関係？

高齢？

介護？

経済？

どんなことに
困るのかしら？

家事？

認知症？

信用？

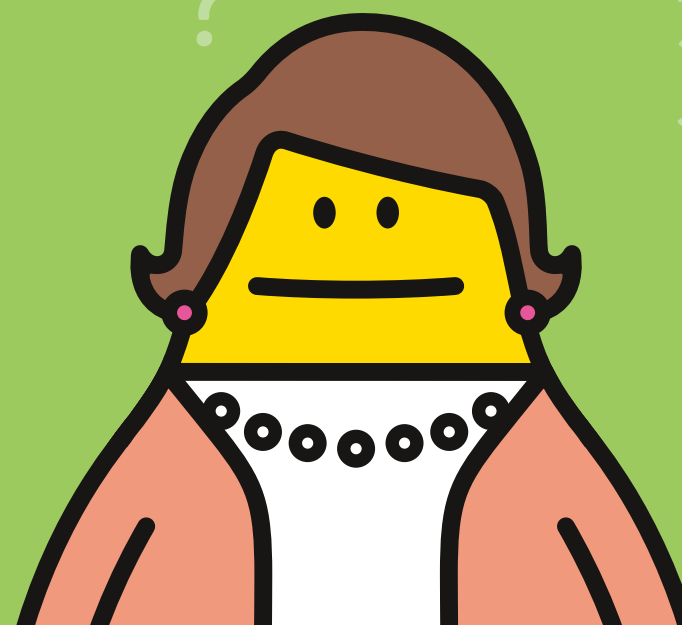
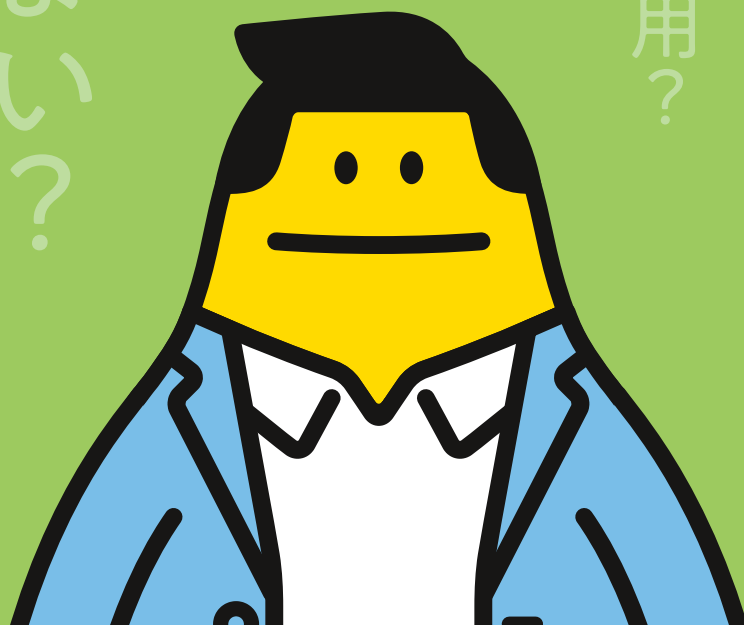
友人？

健康？

住まい？

日常？

医療？



50↑の将来には、 こんなことが起こるかも…

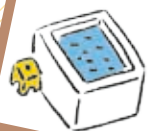
元気いっぱいの今は大丈夫だと思っても、年を重ねると出てくる
いろいろな困りごと。一部をかるたにしてご紹介しましょう。

決まった薬の時間。飲
んだ？飲まなかったっ
け？と不安に。

ごはん後の
くすりがなぜか、
飲めないの

膝が痛い、またげない、
力が入らない!? トイ
レや風呂は危険地帯。

こりや大変。
しゃがむにまたぐ、
すべっちゃう!



りかいして
病気の治療に
のぞみたい

お医者さんの説明が
「?」。質問もしにくい
し、どうしたらいい?

ともだちに
頼むの嫌だな、
保証人



入院、住み替え…etc.
保証人が必要なとき、
家族がいなかったら!?

まちあい室
着けるか心配、
着いても不安

通院も交通の便が悪
かったりすると、難易
度が高くひと苦労。

うちの中、
気づけばなんと
ごみの山

料理がおっくうになっ
たり、体を動かすのが
大変になったり…。

もったいない、ごみ集
積所が遠い、などで、
ついためこんで…。

なぜできない?
踏み台危ない、
難しい

ただの“電球替え”の
ような簡単なことが危
険や難題に早変わり。

老人の、
趣味にみえるが、
負担も多し



ふんの後始末でかがむ
のもつらい。散歩が負
担になることも。

後始末、
ペットの世話が
大変に!?

春夏秋冬、雑草や草木
の管理はかなり大変。
高いところも危険!

りゆうは
交通、遠いなど。
買い物どうする、
困ったぞ

免許返納、遠いバス
停、坂道など、大変な
理由はさまざま。

そうじ機を
かけるもおっくう、
整理も難題

動くのがおっくう&大
変になると、掃除は後
回しになりがち。

あったかい
ごはんを作るの
大変だ!



賃貸契約をしようと思ったら、高齢の方はちょっと、ですって!?

なん歳が、
借家の上限?
教えてよ

こんな段差や
庭石が障害物に
なるなんて

玄関の段差がづらい、庭石が歩きにくい、手押し車の邪魔をする…

こっちいき、
あっちにいても、
おうちがない(泣)

ここはどこ? 私は誰?
なぜか分からなくなって道に迷ったり…

んしょ、んしょと
階段のぼれた
若さなつかし

家の2階。足腰が痛かったり、体力に問題があつてのぼれない。

超高齢社会につきものの老老介護。元気なときはいいけれど。

としよりが、
としより世話する
のは当たり前



かなうなら、
「さいごは家で」が
理想だが…

「家で死にたい」という願いは、もしかしたら、ぜいたくな望み?

ろうじんに
家電の操作は
むずかしい

特売!と勇んで買ったけど、もう昔ほどのパワーはないんだった。

リモコンに間違っ
て触った? いつもと違
うとついパニックに。

っだつて、
話す相手は
自分だけ

一日一人で家にいて誰とも話さない、電話がおっくうになるなども。

タクシーに
のった方がいいが、
行くところなし

外出したものの、会いに行く仲間や用事がない。気分もダウン。

お荷物、
買った方がいいが
持ってません



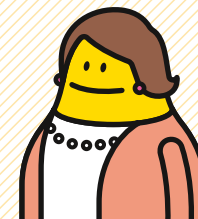
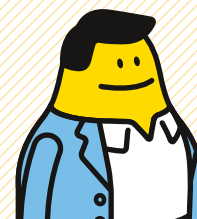
どうしよう。
ペットボトルが
あけられない



このふたをちょいっと回すだけなのに。飲みたい…、飲めない…。

思ってもいなかった
困りごとや
心配があるんだね…

今なら簡単に
できるのにね



将来のいろいろな困りごとは、身近な助けで解決できる？

「どうしよう!」と、慌ててしまう将来の困りごと。
もしかしたら、身近な人の助けで解決できるかもしれません。

近くにこんな人・場があると安心!

1 自分の状況を知っている人

「一人暮らし」「足が悪い」「認知症の家族」など、状況を知ってもらっていると、困りごとや変化に気づいてもらえ、助けも得やすいものです。

家族

最も身近な存在だから
言いにくいと迷わずに
思い切ってまず相談。



2 出かける場、つぶやける場

出かけた先、おしゃべりついでの“つぶやき”が困りごとの発見につながり、助けが得られることも。一人で困りごとを抱えこまないために。

友人

三人寄れば文殊の知恵。友達ネットワークの力は侮れない。



3 相談ができる場

友達、顔なじみの店など、気軽に相談できる場のあることが大切。その人がお役立ちグッズや共用品*1などの情報をくれたり、解決できる人の紹介をしてくれることも。

*1 障害の有無や年齢にかかわらず、誰もが使いやすいよう配慮された製品



行きつけの店

なじみ客のためにひと肌ぬいで小さな手助けをしてくれるかも。

老人クラブ

楽しむだけでなく健康、友愛、奉仕の精神で活動する組織。友愛の活動には仲間の困りごと支援も。



町会・自治会 ご近所さん

近所ならすぐかけつけられる安心感。お互いさまの関係で。



民生委員

同じ地域住民の立場で生活や福祉全般の支援してくれるボランティア。頼りになる相談相手。



サロン

住民主体で運営され、自由に参加して、おしゃべりや活動を楽しむ交流の場。



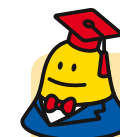
趣味のサークル

年代、性別、多彩な人がいる場なら、解決は簡単な話のことも。



かかりつけ医

健康に関することは何でも相談でき、一番頼りになる身近な存在。



かかりつけ医を持とう

健康上の不安は「かかりつけ医」にまず相談。必要時の専門医療機関の紹介、介護認定の意見書、健診や在宅医療、認知症診断など、健康に関する困りごとを解決してくれる存在。

考えてみよう5

いろいろな人との精神的距離は？[巻末付録記入例]

記入のしかた

身近の大切な人、よく一緒に時間を過ごす相手、ときどき会う人、会いたくなる人、メールやライン、年賀状でつながっている人などをピックアップして記入。

記入のコツ：距離感

困ったときに気兼ねなく頼れる人、心の悩みを打ち明けられる人、まず相談しようと思う人など、心を許せる人を円の中心近くに。よく顔を合わせたり、会ったりして、交流はあるけれどちょっと表面的な付き合いの人は円の外側に近いほうに、と自分の心の距離感で人間関係をマークしましょう。

1 家族・親せき

配偶者、パートナー、父母、兄弟姉妹、義理の関係、祖父母、伯父伯母（叔父叔母）、いとこ、おい、めい…etc.

2 仕事関係／おとなになってからの活動関係

会社の上司、同僚、後輩、ならいごとなどや趣味の活動で知り合った知人、友人…etc.

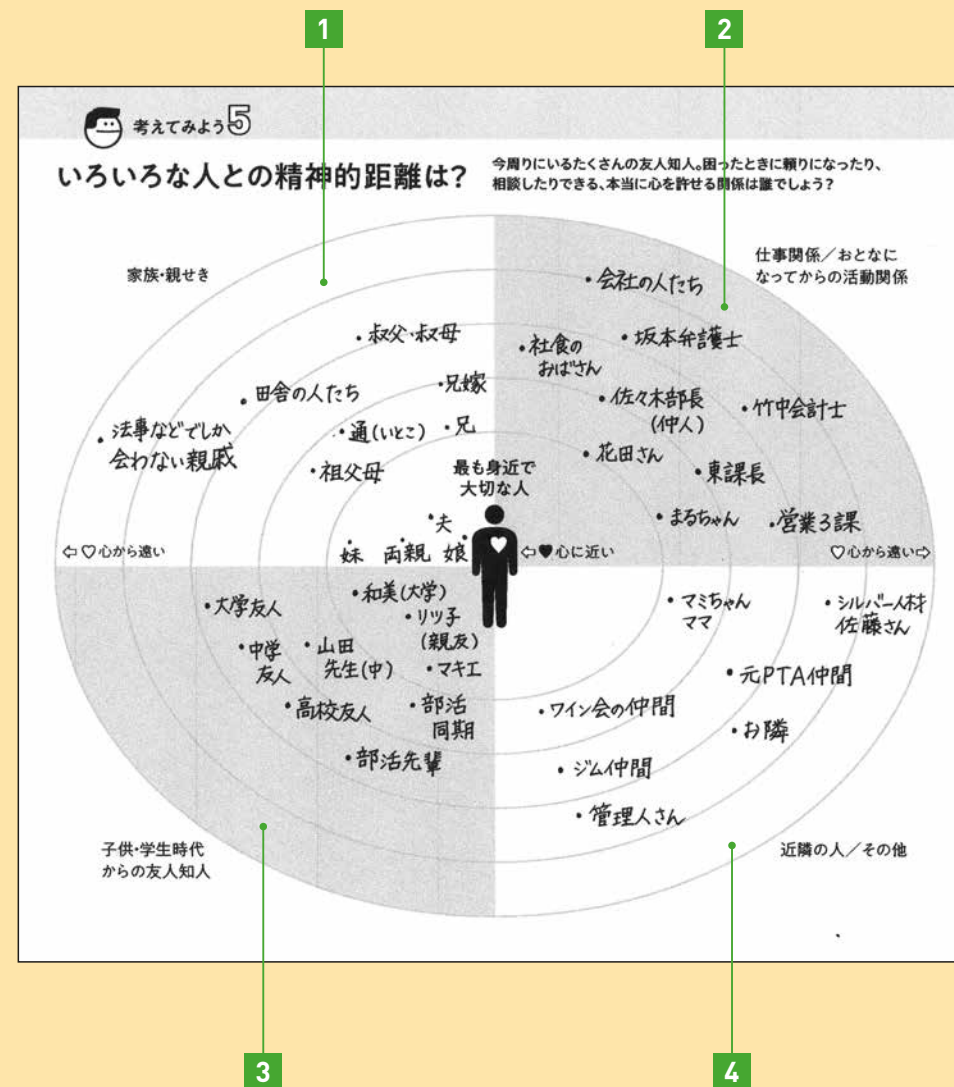
3 子供・学生時代からの友人知人

いまだに仲良くしている人、会う頻度は少ないけれど、ずっと連絡を取り合っている人…etc.

4 近隣の人／その他

近所の知り合い、かかりつけ医、管理人さん、近所の趣味の仲間、子供の友達関係（ママ友など）…etc.

たくさんの友人知人のなかでも、何かがあったときに、頼ったり、頼られたりする近しい関係の人、ちょっと形式的な付き合いの人まで、人間関係はいろいろ。



周りの人に小さな迷惑を
かけることに慣れよう！



小迷惑は迷惑ではありません。まずは“SOS”の発信を！

「身近で困りごとを解決できるかもしれない。でも周りの人に迷惑をかけたくない」。もしかしたら、そう思っていないかもしれません。でも、早期に解決すれば小さな問題なのに、こじれて大きな問題になる困りごとも少なくありません。解決するのが大変になってからだと本当の迷惑をかけてしまうかも。

大きな迷惑をかけないために、小さな迷惑をかける勇気を持ちましょう。

また、迷惑をかけた経験が「自分も相手の役に立ちたい」という気持ちを生み出します。そこから、「困ったときはお互いさま」の関係が少しずつできていきます。小迷惑は新しい人間関係をつくり出す源でもあるのです。



身近で解決できない困りごとは 地域包括支援センターへ！

身近な助けで困りごとが解決できないときは、区市町村が設置し、
地域の高齢者や家族をサポートする「地域包括支援センター」に相談を。

高齢者に関する情報は ここに集まってくる！

「地域包括支援センター」には、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職がいて、介護、医療、介護予防、住まい、見守り、暮らしの支援など、さまざまな相談に対応。解決策をともに考え、必要な制度やサービスを紹介してくれます。問題解決に役立つ地域や民間の取り組みなど、多彩な情報もあり、困ったとき、とても頼りになる存在です。



地域包括支援センターで 50↑世代も情報収集！

65歳未満でも将来に備えて、情報集めに訪れてもOK。身近な安心を実感して。区市町村独自の愛称で呼ばれていることもあるので、訪れる際は区市町村のHPなどで確認を。(→P206 [25](#)[26](#))

困りごとをサポート！ こんな仕組み&取り組みがある

専門家の手を借りればスムーズに解決できる困りごとたくさん。
地域包括支援センターに相談し、必要に応じ多彩な支援を受けて解決！

医療と介護の連携

在宅医療での介護との連携など、医療と介護のスムーズな橋渡しに役立つ体制づくりが進んでいます。



認知症施策

各区市町村で、認知症の人にやさしい地域づくりや適切な支援のための仕組みづくりが行われています。



ケアマネジャー

医療、保健、福祉の専門家などと連携、不安や困りごとを解決するため相談にのってくれる介護保険制度のキーパーソン。



介護保険

要介護、要支援状態の人は、訪問介護や通所介護、リハビリなどのサービスが受けられます。

実は身近にある



地域包括支援センター

サービスのネットワーク



区市町村

区市町村の 公的サービス

区市町村によっては、高齢者向けの福祉・生活支援、介護予防などの多彩なサービスがあります。



民間のサービス

基本的な生活を支えるものから、旅行や趣味などの楽しみ関連まで幅広い分野のサービスがあります。

地域の取り組み

シルバー人材センター、社会福祉協議会、NPO、ボランティアなど、地域によりいろいろな取り組みがあります。



頼りになる助け!

基本的なサポート①

高齢者を支える介護保険サービスをはじめ、助けが必要な高齢者のための支援や体の機能低下を防ぐ介護予防の取り組みも。

しっかりとした助けが必要な人には

基本的なサポートの代表的なものが介護保険サービス*1です。申請し、要介護認定を受けると、ケアマネジャーがケアプランを立て、医療・保健・福祉のさまざまな専門家と連携し、ヘルパーの訪問やデイサービス、福祉用具レンタル、住宅改修費の一部支給など、必要なサポートの体制を組んでくれます。ケアマネジャーは、介護する家族の相談にも対応してくれます。

生活援助&身体介護

自宅でヘルパーが掃除や洗濯のサポートをしてくれたり、入浴や排せつの介助などのケアをしてくれる介護サービスが受けられます。



リハビリテーション

理学療法士などの専門家が、身体や生活機能の維持・向上を目的としたリハビリテーションを、通所や訪問で行ってくれます。



医療や看護

医師、歯科医師や薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士などが自宅を訪問し、診察、健康チェック、栄養や薬の説明や管理方法のアドバイスなどをしてくれるサービスがあります。また、看護師などが訪問してケアをしてくれるサービスがあります。

ちょこっとの助けが必要な人に

介護保険制度で要支援の認定を受けた人や、生活機能の低下が見られる人に対し、各市区町村では調理や洗濯、掃除などの家事を中心としたサポートや介護予防のサービスなどの支援を行っています。それぞれの地域のニーズに合わせ、住民、NPO、民間企業などとも連携し、多様なサービスを提供しています。



いつまでも元気でいたい人に

各市区町村で、65歳以上のすべての高齢者に向けて、介護予防のためのさまざまな取り組みを行っています。住民同士で体操や趣味活動などを行う「通いの場」や運動教室、リハビリテーションの専門家などが関わるもの、地域包括支援センターと連携するものなど多様です。自主的、積極的に介護予防に取り組むことが元気の秘けつです。



*1 介護保険制度について、詳しくはP186～193

暮らしの近くに心強い支え！

基本的なサポート②

地域にはさまざまな人材や団体があり、いろいろな困りごとに
対応し、地域の人々を支えるためのサポートをしています。

暮らしの課題を解決 社会福祉協議会

有料のホームヘルプサービスや配食サービスなど、地域の特性に合わせたさまざまな事業に取り組んでいます。認知症などにより判断能力が不十分な方を対象に、福祉サービスの利用に関する相談や手続き、家賃、公共料金の支払い、預貯金の払い戻しや預け入れ、書類等の預かりなどを支援する日常生活自立支援事業も。地域の人々と専門家が力を合わせ、地域の福祉課題の解決に取り組んでいます。(→P204 13)



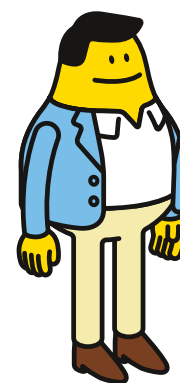
地域社会の活性化！ シルバー人材センター

家事支援や掃除、草取りから大工仕事、植木の手入れなどの技術的な仕事のほか、軽易な仕事のサポートをしてくれるシルバー人材センター。東京都には区市町村ごとに58のセンターがあり、生きがいや地域参加を目的に働く原則60歳以上の方々が多彩な業務を行っています。(→P203 5)

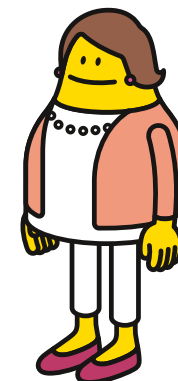


地域を支えてくれる NPO やボランティア

地域には、高齢者の困りごとに対応した活動を行うボランティアやNPOの団体などがあります。買い物への付き添いや配食サービス、食事や交流を目的としたカフェなどの居場所づくり、医療に関する相談や悩み相談、健康体操の運動教室など、活動の内容は実にさまざま。主な近隣の活動の情報は社会福祉協議会や地域包括支援センターで入手できます。



自分の力が
役立つなんて、
おもしろそう



私も何か
やってみたいな



老人クラブもサポートする側に！

地域では専門家だけでなく、多彩な経験を持つ地域の人たちも、担い手となって困っている人をサポートしています。例えば、老人クラブでは、趣味などの活動だけでなく社会に役立つ活動なども行っています。支援を受けるだけでなく、元気なうちは支える側で参加することもできます。(→P204 10)

思い描く暮らしを実現！

多彩な生活のサポート

基本的なサポートや日常の支援はもちろん、趣味からレジャーまでの幅広い分野で民間企業やさまざまな担い手が困りごとに力を発揮します。

身近な日常をサポート 家事支援・生活支援

料理や掃除、話し相手や寝具の洗濯など生活全般の手伝いを便利屋さんが多彩に提供。時間制や定額制の支援、支援を贈るギフト券のあるところも。



できなくなっても大丈夫 買い物支援

買い物付き添いサービス、スーパーの配達サービス、買い物代行サービスや電話・FAX・ネット注文対応のスーパーなど、必要や好みに合わせて。

暮らしの基本を守る 食事のサービス

弁当、食事などの配食サービス。身近なコンビニ受け取りや安否確認を兼ねた弁当の配達、治療食対応、百貨店の高級食のデリバリーなど+αの付加価値を付けたサービスも。



外出の負担をフォロー 旅行・外出支援

プロが外出から旅行までを支援。看護師や介助付き旅行の企画運営をする介護旅行の会社も。また搭乗口まで付き添って、墓掃除も手伝って…、など個々の要望に対応し外出を支援するタクシーも。

いつもキレイを支援 理美容サービス

外出できなくても家や施設を訪問してくれる理美容のサービス。外出や自立の気持ちを高める、化粧を楽しむセミナーを開催する企業なども。なじみの美容師さんに出張をお願いしても。



負担になる世話を代行 ペットサービス

ペットの散歩やエサ、ふんの始末などを代行してくれるサービス、動物の看護師を派遣したり動物病院に連れて行ってくれるサービスがある地域も。

自分や家族の 心配を解消 見守り

24時間の緊急通報や、一人暮らしの方の家電の使用状況で元気かどうかを家族に連絡するもの、身近な郵便局員が電話や訪問で健康確認するものなどさまざま。



豊富な民間サービス も東京のメリット

企業が多い東京では暮らしの支援だけでなく、趣味やレジャー、健康長寿のための運動プログラムなど、民間の多彩なサービスが受けられることも。お住まいの地域になれば、あったらいいなと声をあげてみて。それが将来のサービスの充実につながります。

考えてみよう6

マルチコミュニティの距離感とは？[巻末付録記入例]

記入のしかた

今の人間関係や友人知人とのコミュニティに関する行動半径が分かるよう、よく会う人や身近で大切な人などの住まいや活動の場をマークして。

記入のコツ

徒歩 30 分はバスや車で 5 分くらい。いつもかかる時間を考えて、だいたいの場所に印をつけて。地方や海外など遠くにいる大事な人、親しい人も忘れずにその他の欄に記入。

1 ライフインフラ

生活に必要な場所。ほかに勤務先、パートの場所、日用品、家電などの買い物場所などよく行く場所を記入。

2 人間関係

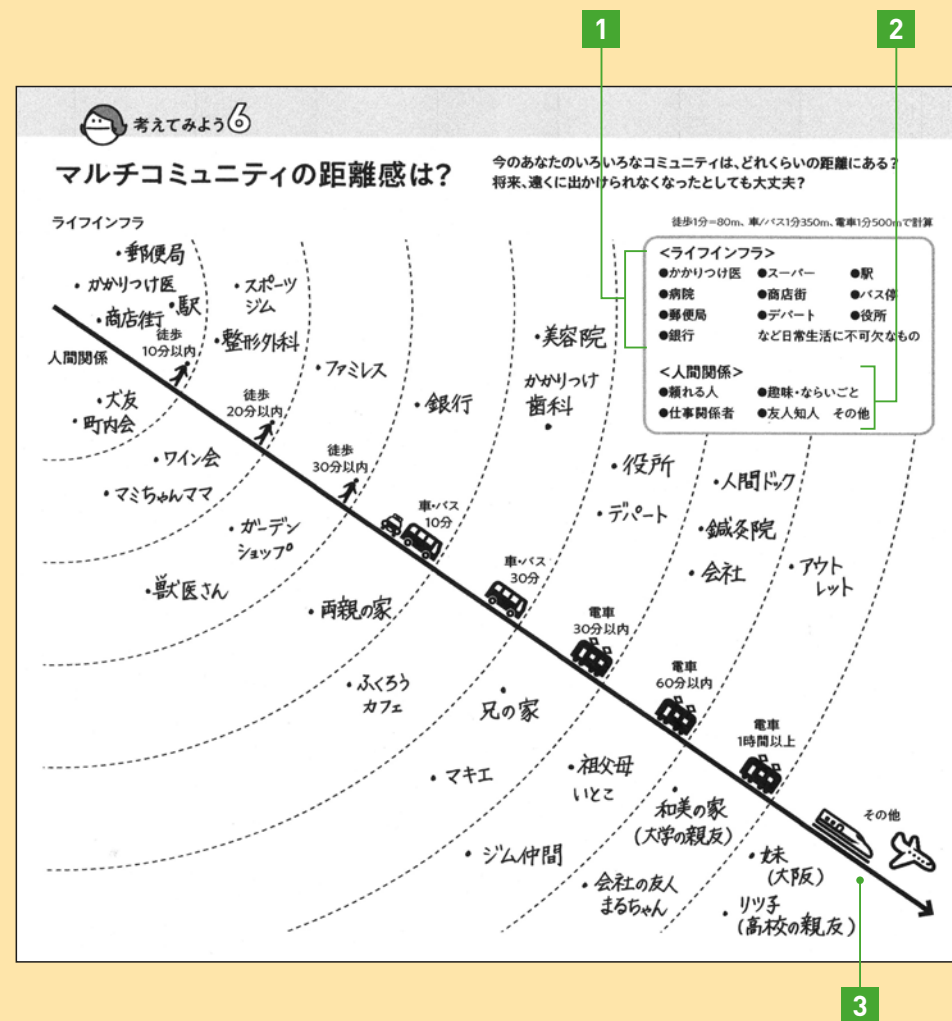
友人知人やならいごとの仲間、家族、親せきなど、何かのときに頼りにする人や一緒に活動をしている人を記入。

3 その他

今は付き合いがあまりなくても、将来身近になるかもしれない人や場所なども記入してみて。

ex. 子供がいないので将来はおいを頼りにする予定なら、おいとの物理的距離感を記入…etc.

マルチコミュニティとは、あなたの持つ人間関係のいろいろな輪のこと。年を重ね、移動が大変になったとき、近隣にいくつかのコミュニティを持っていると安心です。



将来の困りごと 解決ケーススタディ

身近な助け、基本的な支援や暮らしを豊かにするものなどいろいろなサポートを紹介してきましたが、では、あの困りごと、どう解決する？



一緒に調理

ヘルパーや家事支援の人と一緒に食材を切ったり下ごしらえをしたりするちょこっとサポートも有効。週何回かの弁当サービスや外食を併用しても。

暮らしの 困りごと

足腰が痛い、いろいろなことがしんどくなった…などというとき、まず問題になるのが毎日の生活のこと。

あ



あったかい
ごはんを作るの
大変だ！

り



りゆうは交通、
遠いなど。買い物
どうする、困ったぞ

お



おお荷物、
買った方がいいが
持てません

遠い、重いも百人力で！

遠い、交通の便が、坂道が、重い物が…と問題が多い買い物はスーパーの配達サービスや買い物支援を利用して解決。近所の人に同行や購入を頼む手も。



ちょっとしたことは身近で

固いフタ、電球の交換など、ちょっとしたことは、便利グッズや共用品を上手に活用したり、友人や身近な人の力を借りると楽。日ごろから気軽に話せる関係を。

どうしよう。
ペットボトルが
あけられない

暮らしの 困りごと



なぜできない？
踏み台危ない、
難しい



ろうじんに
家電の操作は
むずかしい

そうじ機を
かけるもおっくう、
整理も難題



プロの手できれい！

掃除や片付けは日々の小さな積み重ね。ヘルパーや民間業者に日常の掃除を頼んだり、時々便利屋さんにまとめて整理や廃棄を依頼したりしてもいいでしょう。



出かける場をつくり 顔なじみの仲間を

共通の趣味のサークルやイベント、セミナーなどに参加したり近隣のNPO主催のまちカフェなどで顔なじみをつくってみて。区市町村報はそんな場の情報の宝庫。

いつだって、
話す相手は
自分だけ

ごみは玄関に!?

区市町村によっては、ごみを集積所まで持っていなくても、各戸への収集サービスがあるところも。地域包括支援センターや区市町村窓口にご相談して。

うちの中、
気づけばなんと
ごみの山



後始末、
ペットの世話が
大変に!?



草木やペットのケアは 近所の人でもOK!?

庭木やペットの世話はシルバー人材センターや便利屋などの民間サービス、ペット専門のNPOの支援などで解決。近所の人をお願いし小迷惑にチャレンジも？

住宅探しのお手伝いも

高齢を理由にうまく家が借りられないなどのトラブル。東京都には高齢者をはじめ、配慮を必要とする人に民間賃貸住宅の情報提供やサポートを行う制度も。

(→P201、P206 [22](#)[23](#))

なん歳が、
借家の上限？
教えてよ



住まいの 困りごと

ずっと使っている家なのに、体力の衰えや体の不調で住まいのトラブルが出てくることも。改修か住み替えをと思っても…。

こんな段差や
庭石が障害物に
なるなんて



んしょ、んしょと
階段のぼれた
若さなつかし

こりや大変。
しゃがむにまたぐ、
すべっちゃう！



住宅改修で 住まいのトラブルを解決！

風呂やトイレ、階段の手すり、段差のバリアフリー。介護保険の住宅改修、区市町村の補助やシルバー人材センターなどを上手に活用して改修。(→P190)

病院への付き添いもOK

病院へ一人で行くのが難しいなら介護保険で通院補助などのサービスを。院内の付き添いならボランティアや民間サービスを活用しては？



りかいして
病気の治療に
のぞみたい

まちあい室
着けるか心配、
着いても不安



医療の 困りごと

年を重ねると通院や服薬は身近な問題。医師との意思の疎通や通院、薬の管理など、一人では難題多し！

入院も心配いらず！

「家族や親族に」といわれる入院の際の保証人。地域包括支援センターに対策を相談したり、本当に保証人が必要か病院の相談員に相談してみましょう。(→P188)

ごはん後の
くすりがなぜか、
飲めないの



ともだちに
頼むの嫌だな、
保証人

薬の管理もおまかせ

「お薬カレンダー」の活用やかかりつけ薬局で薬の一包化をしてもらっても。それでも指示通り薬がうまく服用できない場合は服用時間に合わせてヘルパーや生活支援で服薬介助。

外出先も見守ります

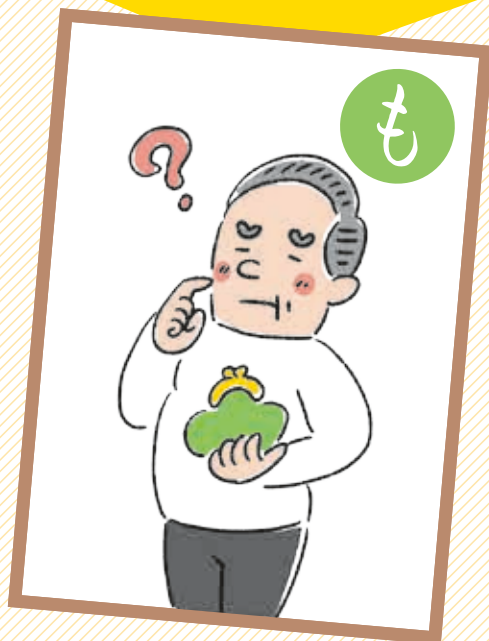
民生委員や見守りボランティア、社会福祉協議会や地域包括支援センターなどに相談してみて。携帯電話の位置情報やGPSの安否確認などの活用も。区市町村によっては、見守りシールやキーホルダーの配布もあります。(→P198)



こっちいき、
あっちにいても、
おうちがない(泣)

認知症の 困りごと

認知症で判断力が不十分になり、生活にトラブルが発生することもある。地域包括支援センターに相談してサポート体制を一緒に考えましょう。



もっている
財布の中身が
わからない

お金は、必要なだけ 書類の管理も

認知症で金銭や契約書の管理が難しい状況では詐欺などの被害も心配。社会福祉協議会では、日常生活自立支援事業や成年後見制度の利用支援も受けることができます。(→P198)

介護の悩みが軽くなる

介護保険サービスをはじめとした多彩な支援は介護者の助けにもなります。介護で行き詰まらないためにも同じ悩みを語り合う仲間や友人との気分転換も大事。ケアラーズカフェなども活用。

タクシーに
のった方がいいが、
行くところなし



介護の 困りごと

超高齢社会では老老介護に一人介護も珍しくありません。一人で抱えこまず支援や相談は必須。



としよりが、
としより世話する
のは当たり前



介護の大変さ、 悩みを分かち合うには…

夜中に何度もトイレに起こされる、自分の時間がない、いつまで続くか分からないといった介護の大変さや悩み。社会福祉協議会や地域包括支援センターで近隣のケアラーズカフェや認知症カフェの情報を入手し参加してみよう。家族介護者にとって大切な息抜きや情報交換の場です。

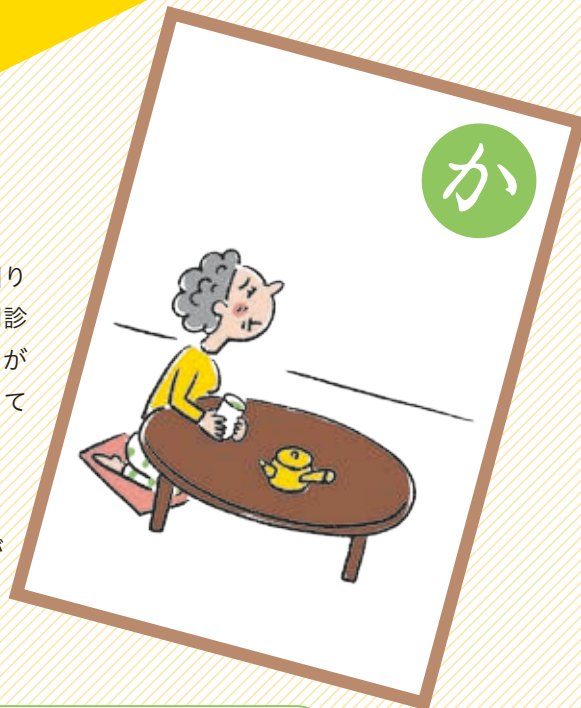
在宅療養の不安

年をとってもずっと今の家で暮らしていたいけど…。そんな不安も支援の体制があれば大丈夫。

ずっと家で暮らせる…?

医療や介護が必要になっても、身の回りの生活の支援を行う訪問介護や、訪問診療、訪問看護、リハビリなどを受けながら、住み慣れた自宅で最期まで安心して療養生活を送ることができます。

かなうなら、
「さいごは家で」が
理想だが…



医療や介護の専門職がチームで あなたの在宅療養を支えます

最期を自宅や住み慣れた施設で迎えたいと希望する人は都民の約4割*1。自宅で最期を迎えることは難しいと思いますが、訪問診療を行う医師や訪問看護師、ヘルパーなど、さまざまな専門職のサポートで、最期まで自宅で過ごすことができます。また、急変時には医師による往診などを受けることもできます。

*1 東京都福祉保健局「高齢者施策に関する都民意識調査(平成28年3月)」

人生の終盤をプランニングする

将来のことを考えるとき、ぜひ加えてほしいのが人生の終盤のプランニング。自分らしい人生を全うするための終活です。

将来のことを整理する エンディングノート

近年、“終活”という言葉が流行っています。身の回りの整理をする人もいれば、エンディングノートで、自分の人生を振り返ったり、財産、葬儀についてのプランや家族へのメッセージ、思いを記したりする人もいます。

自らが望む医療やケアについて考えるACP *1

ACPは人生の最終段階にどんな医療・ケアを受けたいか、自分の価値観や生活背景、好みなどを家族や身近な信頼できる人と繰り返し話し合い、万が一意思決定できなくなっても、自分が希望する医療やケアを受けられるようにするもの。元気なうちから話し合い、書き出しておく、将来きっと役立ちます。



*1 ACP=Advance Care Planningの略(日本での愛称「人生会議」)

考えてみよう7

将来の暮らしの質を高めるために…[巻末付録記入例]

自分の好みや希望、大事な人などを記録しておくページ。一人で考えてもいいし、家族や身近な人と一緒に相談しながら記入しても。

記入のしかた

これがあると(この人がいると)自分が心地よい、気分が良くなるといったことや、ターミナル期に対する自分の考えをストレートに記入。

1 将来の介護の質に関すること

例えば寝たきりになったときや食事制限ができてしまったとき、十分な意思の疎通ができないと、介護者が選んだ、自分の嫌いな食品や好きでない環境で過ごすことになってしまうことにも。

2 意思の疎通

病気などで意思の疎通ができなくなったら…。そんなとき、どうしてほしいかを明確に記しておきたい。
ex. 痛みや苦しみを少しでもやわらげたい、できる限り延命希望…etc.

3 キーパーソン

治療や介護の方針などを相談したり、主力となって関わる重要な人。自分で意思決定ができなくなったときに、本人に代わって決定をする場合も。
ex. 配偶者、親、パートナー、親友、親せき…etc.

4 自分のこだわり

周りの人に知っておいてほしいこと、自分が大事にしている主義、こだわり、希望などを記入。してほしいことだけでなく、してほしくないことも大切な情報。
ex. ハーブの香りが好き、自宅で家族に見守られて逝きたい…etc.

5 延命治療

具体的にイメージできる場合は、希望を明確に記入。
ex. 食べられなくなっても管につないでほしくない、自分で呼吸ができなくなったら自然に死にたい…etc.

考えてみよう7

将来の暮らしの質を高めるために… 将来の介護を見据え、自分の介護や意思、ターミナルケアに関わることを考えてみましょう。

1 将来、受ける介護の質を高めるために…	2 意思表示ができなくなったときのために	3 あなたにとってのキーパーソンは？
好きな食べ物は？ ・ 鮭(中トロとサーモン) ・ 鶏の唐揚げ ・ 枝豆(ビールも！)	お金の管理ができなくなったら誰に見てもらいたい？ ・ 娘：娘がダメなときはプロに頼みたい	自分のことを一番よく分かっているのは？ ・ 夫と娘 ・ 妹
嫌いな食べ物は？ ・ あんこ ・ さつまいも	臓器提供はしたい？するなら何を？ ・ したい ・ 使えるものは全て活用してほしい	晩年はどこで、誰と過ごしたい？ ・ 夫や娘と家で。 ・ できるだけ家にいたい
好きなこと、快適になれる環境は？ ・ 自然界の音(海、小鳥…etc) (ネイチャーミュージック) ・ QUEENの音楽	延命治療はしてもらいたい？ ・ してほしくない、嫌だ。 なるべく自然に逝きたい	自分で意思決定ができなくなったら誰に決めてもらいたいですか？ 夫と娘。二人がムリなら任意後見人？
その他の希望は？ ・ アロマの香り ・ やさしい声をかけてほしい ・ 昔のビデオの音をかけて	その他の思いは？ ・ 遺言書は机の引き出しに。 ・ 子どもたちが良いと思う通りにしてくれてよい。	誰に看取ってもらいたい？ ・ 夫や娘 (でも私の方が夫より年下…)

5 4

近くにつながりを
つくっておくのも
大切なことなんだね。

いろいろなサービスを
活用すれば
自分の思い描く
暮らしが
ずっとできそうね！

自分らしい
暮らしだワン！

