

あなたのノート

point
目に付くところに貼っておきましょう!



元気な今だからこそ、「緊急時のこと」考えてみませんか?まずは書けるところから始めてみましょう。

あなたのこと		緊急時に気がかりな5つのこと	
ふりがな 名前		(例)家で飼っている犬のこと	
記入日	年 月 日	具体的に: 入院したら世話を頼む人がいないので、動物病院に相談する	
親戚や大切な友人のこと		①	具体的に:
ふりがな 名前	間柄	②	具体的に:
電話番号		③	具体的に:
ふりがな 名前	間柄	④	具体的に:
電話番号		⑤	具体的に:
ふりがな 名前	間柄		
電話番号			
かかりつけ医			
病院名			
電話番号			
担当医師	先生		
治療内容			

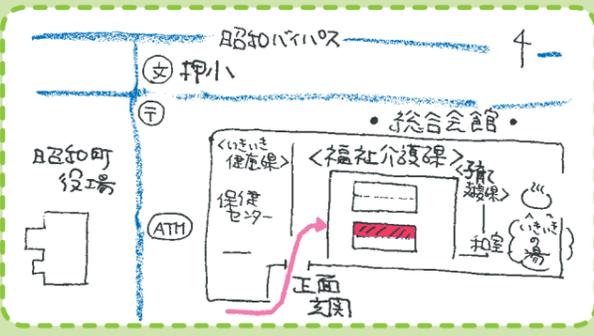
一度記入しても、時間が経てば気持ちや環境も変化していきます。そのときは何度でも書き直しましょう!



お気軽にご相談ください!

発行元

昭和町地域包括支援センター
昭和町役場 総合会館1階
TEL 275-4815 または 275-8784



しょうわ町 地域包括支援センター 虹のかけはし

No.14 保存版

発行: 令和5年2月27日

高齢者のみなさまや、
そのご家族の相談窓口です。

~最期まで自分らしく過ごせるために~

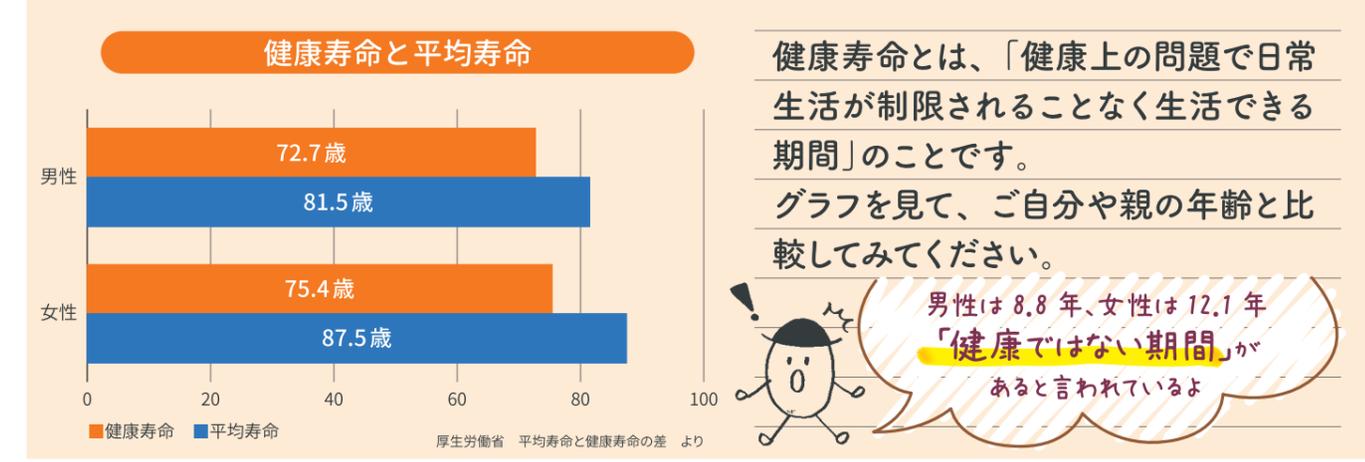
終活

について
考えたことはありますか?

地域包括支援センターには近年、老後の心配事や不安について、「ご本人から」の相談が増えています。



- ❖ みんな終活ってやってるの? [P1へ](#)
- ❖ 終活っていつから始めればいい?
- ❖ そもそも終活ってなにをするの?
- ❖ 家族や子どもたちにあまり迷惑をかけたくないなあ〜… [P2へ](#)
- ❖ けがや病気をしたときに、誰に頼ればいいんだろう?
- ❖ エンディングノートを書いてみたいけど、どんなことを書けばいい? [P3へ](#)



P1 昭和町に住んでいる方の終活事情

Aさんの場合

認知症で介護認定を受けている母。最近認知症が進み、母に相談したくてもできません。施設に入居しましたが、母が施設に入らなかったのか、本当は自宅で過ごしたかったのか気持ちを知ることができませんでした。



通帳やお金のことも私たちは知らなくて、銀行に問い合わせても「本人にしか教えることはできません」と言われてしまいました。でも本人は理解できずに困りました。子どもから親には言いにくいですが、60歳過ぎたらみんなエンディングノートを書く風潮があればいいと思います。



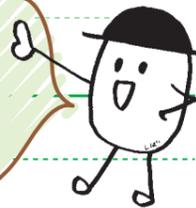
Bさんの場合

以前から終活について考えていましたが、いつも行く集まりで終活セミナーがあったので参加しました。実際に話を聞いてみて、自分も70歳すぎたから考えていかないと…と思いつつ、自分にはまだ早い、後期高齢者になったら始めようと思って特に行動には移していませんでした。

ただ、同級生の突然の訃報を聞き、不用品の整理からはじめてみようかなと思いました。



早いうちから準備をすることで、お互いの負担が少なくなるんだね！
自分の気持ちを家族や大切な人に知ってもらうためにも、エンディングノートを書くのは大切だね。



Bさんの娘さん

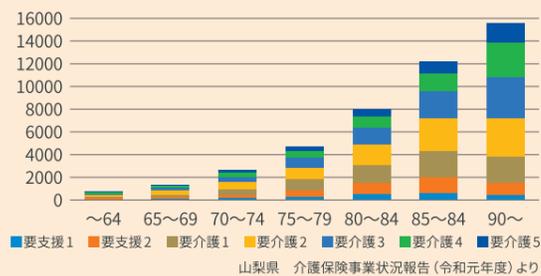
自分の親が老いていくというのは、正直あまり考えたくないです。でも万が一何かあったとき、私は親の交友関係を知らないので、誰に連絡すればいいのか・連絡先などはわかるようにしておいてほしいとも思います。



うちの家族は割とオープンに会話をするので、両親の老後の話なども話題になることがあります。今まではあまり深く考えていませんでしたが、話してそこで終わりではなく、簡単にノートなどに書き残しておこうかと思っています。

終活、いつから始める？

年代別 介護認定状況



ひとつの目安として終活をはじめるなら、気力・体力が十分な60代が丁度よいと言われています。60代というと会社を退職したり、子どもが独立したりと、自分の時間に余裕ができるタイミングです。「終活」と聞くと構えてしまうかもしれませんが、「セカンドライフの予定」や「理想の老後の過ごし方」と考えてみて、元気な今だからこそ始めましょう！「自分にはまだ早い」「難しそう」「最期のことは考えたくない」と思う方も多いようですが、昭和町でも75歳を過ぎると要介護認定を受けている方が急激に増えていきます。

P2 あなたらしく生きていくための6つの備え

将来の備えとしてエンディングノートを書いてみることをおすすめします。ここでは代表的な6つの備えについてご紹介！また、市販されているノートには備えておくべきことがわかりやく分類され、一人ひとりに必要な事柄が書き出せるように工夫されているものもあります。ご自分にあったものを探してみるのもよいですね。

01 不用品の整理

長く生活しているとモノがだんだんと増えていきますが、相続後に自宅を引き継いだ家族が困るのがこれらの処分です。何年も使っていないものは、これからも使わないものと割り切って断捨離を始めてみましょう。また、近年はパソコンやスマートフォンに保存しているデータをあらかじめ整理しておくことも推奨されています。



02 住まい

今住んでいる自宅にずっと住み続けるのか、将来は高齢者住宅・ケアハウスなどに入居するのか、子どもと同居や近居をするかなどの選択肢があります。住み替えやリフォームについて必要な計画を立てることも大切です。



03 医療・介護

万が一、大きな病気や認知症になったときのために、どのような医療を受けたいか、誰に介護のサポートをしてもらいたいかなどについてあらかじめ意思表示をしておく、家族などが判断するときの心の負担が軽くなり、本人の希望もかなえられやすくなります。



04 遺言・相続

争いのない相続のためには、遺言を書いておくことが有効です。遺言には主に公正証書遺言と自筆証書遺言がありますが、近年、自筆証書遺言の作成や保管のルールが変更され、作成しやすくなりました。



05 葬儀・お墓

最近では「自分らしい」お葬式を希望する人も増えています。お墓も先祖代々のお墓だけではなく、永代供養墓、共同墓、樹木葬などさまざまな種類があり、お墓以外にも散骨や手元供養といった供養の方法もあります。



06 生きがい

生きがいを見出すためには、やりたいことや好きなことを書き出してみるのも良いでしょう。趣味、旅行、家族との思い出づくり、地域の交流、ボランティアなどいろいろあると思います。やりたいことが具体的に見えてくると、そのために何を始めるべきかがわかり、具体的な行動を起こすこともできます。

