

将来へのそなえ

人生100年時代

適度に“備えを”、いつまでも“自分らしく”。

日本人の平均寿命は年々延びており、令和元年の男性の平均寿命は81才、女性は87才。まもなく人生100年時代を迎えられています。皆さんは、今後、どのように過ごしたいとお考えでしょうか。

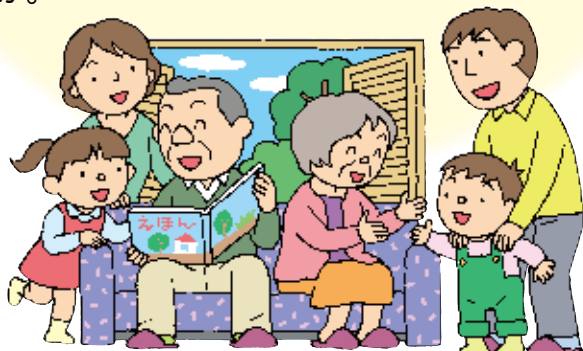
- 仕事も退職して時間もあるし、思いっきり趣味を楽しみたい！
- 自分の住んでいる地域の方とつながりを持ちたい！
- 家族との時間を大切にしたい！

など、様々なお考えをお持ちかと思えます。

一方で、年を重ねていく中で「膝がつかなくて歩くのが億劫」「そういえば、知り合いのAさんは病気になって…」「急に具合が悪くなったとき、どうしたらいいのかわからない」など健康面での不安を抱えることもあるのではないのでしょうか？

不安の種は尽きないかもしれません。すべての不安を払拭することは、できないかもしれませんが、この先の生活に備えて「考えておくこと」「伝えておくこと」は、今からでも十分にできます。

まずはご自身が何をしたいのか、何を不安に思うのか、この機会に考えてみませんか。



健康寿命と平均寿命の差は、男性約9年、女性約12年あると言われています。

医療や介護を受けながら生活する期間は思っていたより長いかもしれません。

そのため、自分の将来受たい医療や介護について、あらかじめ考えておくことが良いでしょう。また、それを家族や大切な人に話しておくことで、少しずつ不安がなくなるかも知れません。

P.70からは、医療や介護について考えておきたいことを掲載しました。自身で考えてみた後、大切な人と共有してみてください。



終活という言葉が社会に定着してきました。終活とは、人生の終わりに向けて行う活動のことです。

自分にもしものことがあった時、葬儀やお墓をどうしたらいいか、財産をどうしたらいいかなど、残される家族や大切な人に早めに伝えておくこと、お互いに安心です。

P.74からは、考えておきたいことや練馬区等で行っている手続きのサービスなどについて紹介しています。



コラム

成年後見制度とは

認知症などによって判断能力が十分でない方のために、成年後見人等が本人の意思決定を助け、生活や財産などの権利を守る制度です。

●成年後見制度、地域福祉権利擁護事業などの相談

練馬区社会福祉協議会 練馬区豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階
☎5912-4022

ホームページはこちら →



🍀 これからの医療や介護について 🍀

記入日 年 月 日

医療や介護について考え、家族等と話しておくことはとても大切です。最近では、ACP（人生会議）という言葉も生まれました。

🍀 ～ ACP:アドバンス ケア プランニング (人生会議) とは～

もしものときのために、医療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組のことを言います。

将来の人生をどのように生きて、どのような医療・介護を受けて(あるいは受けずに)最期をむかえるのかを、自分が意思表示できなくなる前に、あなたが信頼できる家族や大切な人、医師や、ケアマネジャーなど医療・介護従事者と共有することは、最期まで自分らしく生きるためにとても大切なことです。

まずは、こんなことを考えてみてはいかがでしょうか。

あなたの時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？

- できるだけ家族や大切な人と過ごすこと…
- 仕事や社会の役に立つことをする…
- 痛みや苦しみが少ないこと…
- 経済的に困らないこと…
- 少しでも長く生きること…

医療や介護が必要になったとき、どこで生活がしたいですか？

- できるだけ自宅を希望する
- 施設や病院に入りたい
- 家族・親族の判断に任せる
- その他 ()

医療や介護が必要になっても自宅暮らしを希望する方は、是非、在宅療養ガイドブック「わが家で生きる」をご覧ください。地域包括支援センターなどで配布しています。詳しくは区ホームページまで。



◆延命治療について

- 最期まで、できる限りの延命治療をしてほしい
- 延命治療よりも苦痛をやわらげる緩和的医療を重視してほしい
- 昏睡状態で、意識を取り戻したり回復する見込みがない場合は延命治療はしないでほしい
- 重篤な脳障害を受け（例えば目を開くことはできるけれど話したり理解することはできない状態）、回復する見込みがない場合は延命治療はしないでほしい

◆人生の最終段階における医療について

あなたの「もしも」の時が近くなった時、希望する・希望しない医療は、

- | | | | |
|-------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 心肺蘇生 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> わからない |
| 人工呼吸器 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> わからない |
| 経管栄養 | <input type="checkbox"/> 希望する | <input type="checkbox"/> 希望しない | <input type="checkbox"/> わからない |

これらは人生の最終段階における医療の例です。このような医療を希望するか、または希望しないか、事前に考えておくことが大切です。

心肺蘇生

胸を上から強く圧迫して心臓を動かします(心臓マッサージ)。呼吸がとまったときは、マスクを使って肺に空気を送り込みます。



き かんそうかん

気管挿管・人工呼吸器

呼吸が弱いときに、口や鼻から気管にチューブを入れて、人工呼吸器で肺に酸素を送り込みます。その後回復しない場合、のどに穴をあけて、気管に直接人工呼吸器をつなぎます(気管切開)。



けいびいかん

胃ろう、経鼻胃管

胃ろうは、お腹に穴をあけて胃までチューブを通し、流動食などを注入する方法です。

経鼻胃管は、鼻から胃(または腸)までチューブを通し、流動食などを注入する方法です。



◆誰に介護をしてほしいか

- できるだけ家族にまかせたい
- ヘルパーなど介護の専門家にまかせたい
- 家族・親族の判断にまかせる
- その他

()

◆介護の費用について

- 年金や貯金を費用にあててほしい
- 保険に加入している
(保険会社名)
(保険名)
- 家族・親族の判断にまかせる



◆これだけはしたいこと、これだけはしてほしくないこと

- () はしたい
- () はしてほしくない

もしもあなたが、自分の意思を伝えられなくなった時、あなたが望む医療や介護、望まない医療や介護について、代わりに伝えてくれる家族や大切な人はどなたですか？

名前

連絡先

✿ 家族や大切な人と話し合う・書き記す ✿

これまでのページで考えてきたことを、家族や大切な人と話し合ってみてください。

結論が出ていなくても大丈夫。対話を通して、思いを共有することで、実際に医療や介護が必要になったときに、あなたの希望が伝わりやすくなります。



✿ 家族と話し合う

家族が集まる機会やお誕生日などの節目に、あなたの思いを伝えてみませんか。体調や環境の変化などにより、気持ちも変化するものです。様々な場面で、何度でも話し合いを重ねましょう。家族も思いがわかると安心するものです。

✿ かかりつけ医と話し合う

かかりつけ医とは、普段から受診している医療機関の医師のことです。自宅で療養する際には、かかりつけ医が中心となってあなたの医療・介護を支えることとなりますので、あなたの意思を伝えておきましょう。



✿ 実際に書き記してみる

あなたの希望や話し合ったことを、ノートなどに書き記しておきましょう。もしもの時に、あなたの希望を確認することができます。また、大切な人にノートの保管場所を伝えておきましょう。



最後に。
今、「結論」を出さなくていい。あなたの「今の気持ち」について、考え、信頼する人と話し合うことが大切です。心は揺れるもの。何回も考えて、繰り返し話し合しましょう。

※書き込んだ内容に法的な効果は発生しません。あくまで希望を伝えるためのものとなります。
※こちらのページをコピーするなどして、ご家族やご親族の方もご活用いただけます。ご自身だけのことではなく、身近な方についても考えていくことが大切です。

家族や大切な人と話し合う・書き記す



🍀 その他に考えておくといいこと 🍀

もしもの時に備えて、あらかじめ考え、
家族等に話しておくことで安心です。

記入日 年 月 日

🍀 **その他の希望** あらかじめ近親者などと相談しておくことで安心です。

◆ **財産など** 判断能力が低下したとき、財産管理をお願いしたい人は誰ですか？

配偶者 子ども 親族 後見人 代理人 その他

名前

連絡先

◆ **お葬式とお墓** ご家族やまわりの方のために希望を記入しておきましょう。

葬儀について

一般的な葬式 家族葬 火葬のみ 希望はない その他

葬儀を行う宗教や宗派

名称

連絡先

希望するお墓

先祖代々のお墓 自身で用意したお墓 家族に任せる その他

◆ **デジタル遺品について** 所有しているパソコンや携帯電話の処分について希望を記入しましょう。

所有している物品

パソコン 携帯電話・スマートフォン その他 ()

アカウントやパスワードの保管場所

お願いしたい処分方法

※デジタル遺品とは、故人が残したパソコンやスマートフォンなどのデジタル機器に保存されたデータやインターネット上の登録情報などのことを言います。身近な人に残したいデータがある場合は、アカウントやパスワードの一覧表を作成し、パソコン上ではなく、紙で保存し、保存場所を家族に伝えるなどの方法もあります。また、知られたくない情報を削除するか否かは、生前に考えておく必要があります。

◆ **ペットについて** ペットの生活について希望を記入しておきましょう。

○名前 ○性別 ○種類 ○動物病院

もしものときの連絡先・預けられる人や場所

飼う時に気をつけてほしいこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。

🍀 練馬区等で行っている終末期や死後の手続きに関するサービス

サービス名	概要	提供者・連絡先
あんしん居住制度	見守りサービス、葬儀の実施、残存家財の片づけ等	東京都防災・建築まちづくりセンター ☎ 5989-1784
自筆証書遺言の保管	手書きの自筆証書遺言の保管 詳細は法務局ホームページへ	東京法務局橋板出張所 ☎ 3964-5385
区民葬儀	葬祭費用の負担軽減などの要望にお応えするため、区民葬儀取扱業者が行っている葬儀	練馬区地域振興課 事業推進係 ☎ 5984-1523
指定葬儀場使用料助成金制度	区が指定した葬儀場で通夜・葬儀（社葬は除く）を行った場合、会場使用料の一部を助成	練馬区地域振興課 事業推進係 ☎ 5984-1523
葬祭費	後期高齢者医療制度または国民健康保険の加入者が死亡し葬儀を行った喪主の方に原則7万円を支給	練馬区国保年金課 後期高齢者資格係 ☎ 5984-4587 こくほ給付係 ☎ 5984-4553 こくほ石神井係 ☎ 3995-1114

金融機関等では、葬儀や遺品整理を生前に一括して引き受ける信託商品の提供や、終活に関心のある方向けの相談事業などを展開しています。

権利擁護センターほっとサポートねりま (練馬区社会福祉協議会)

☎5912-4022

もの忘れや認知症などのために判断能力が十分でない方が安心して日常生活を送るため、本人の意思を尊重しながら福祉サービス利用援助を基本として、日常生活に必要な預金の出し入れなどの支援（有料）や成年後見制度の相談を行っています。

おくやみコーナーのご案内

ご家族等が亡くなられた際の、おくやみに関する多岐にわたるお手続きについて、ご遺族の負担を減らすことができるよう、一括して案内・受付を行う専用窓口「おくやみコーナー」を設置しています。(事前予約制)

- **場 所** 本庁舎2階戸籍住民課内
- **開設時間** 午前9時から午後5時まで(土日祝休日・年末年始を除く)
※電話での予約受付は、午前8時30分から午後5時までとなります。
※予約日は、土日祝休日を除いた3開庁日後から可能です。
- **内 容** 区役所内の手続きに関する申請書の一括作成とお渡し・受付
- **持 ち 物** 本人確認書類等
※詳しくは予約時にご案内します。
- **問合せ・予約先** 戸籍住民課窓口サービス担当係 ☎5984-1198



▲おくやみコーナーは安心してご相談いただけるようプライバシーに配慮し、個室仕様の「専用ブース」を設けています。

