



人生 100 年時代 ～もしもに備え日ごろから！～

【心づもり】のポイント

圃 高齢福祉課 長寿支援係

日本の平均寿命は年々延び、65歳以降の高齢期も長期化しています。「まだまだ元気！」と心身ともに健康な時期から、年齢を重ね、体力や心身機能が低下し、生活に誰かの見守りや介助（介護）が必要になり、やがて人生の最期を迎えるまで、自分らしく、よりよく生きるために考えておきたい心づもりのポイントをご紹介します。

よりよく生きて行くための心づもり ～考えておきたいポイント～

①医療・病気とのつきあい方

- ◆かかりつけ医をもって、心身の変化や病気と上手につきあっていきましょう。
- ◆病気になったときの年齢や心身の状況で、積極的な治療をするのかしないのか、選択が変わることもあります。治療または命を延ばすことを目指す治療をどこまで望むのか考えることが大切です。



③ひと・社会とのつながり

- ◆退職、子どもの独立、身近な人の死など、高齢期は孤立になりがちです。社会的つながりを保つことは介護予防にもつながります。自分から家族、友人、地域とつながり続けましょう。
- ◆入院・介護サービス利用時は、ご自身の代わりに手続きを担ってもらう人が必ず必要になります。担える人は誰なのか考え、お願いしておきましょう。

②住まいと住まいかた

- ◆「いつまでも住み慣れた家ですごく」ために、心身の状態に応じて、暮らし方や家具などを住みやすく変えていく必要があります。（例：給油が大変なストーブを、別の暖房機器へ替える）
- ◆自宅以外にも有料老人ホームなどに住みかえるという選択肢もあります。



④人生の最終段階の医療

- ◆自分の力で食べられなくなったら、どんな医療やケアを望みますか？ 人工的栄養に頼らず、自然に任せるという選択肢もあります。
- ◆自力で呼吸が出来なくなった場合の人工呼吸器、心臓や呼吸がとまったときの心肺蘇生は望みますか？
- ◆これらの意思をあらかじめ、家族や信頼できる人に伝えておきましょう。



日ごろから、上記ポイントやご自身の価値観や考え方を、家族など信頼できる人に伝えましょう。ご家族の思いも聞き、ご自身を中心に「皆で考える」機会を持ちましょう。

募集

令和4年度 長野県シニア大学 佐久学部

圃 長野県長寿社会開発センター佐久支部（佐久保健福祉事務所 福祉課内） ☎ 0267-63-3141

人生 100 年時代！ より楽しく輝いて生きるために、幅広い分野の学習や実践をしてみませんか？

- ▶**入学資格** 県内在住で概ね 50 歳以上の方
- ▶**学習期間** 2 年〔年間 15 日間〕 ※1 日 4 時間
- ▶**学習内容** 【教養講座】地域の歴史・健康管理・スマホセミナー など
【実技・選択講座】俳句・陶芸・盆栽・絵手紙・ニュースポーツ など
【社会活動講座】人生の振り返り、仲間づくり、活動計画づくり など
- ▶**授業料** 年額 12,000 円（教材費等 別途）
- ▶**申込先** 佐久保健福祉事務所または小諸市高齢福祉課にて、お申込みください。

