

自分らしく  
最期まで  
生きるため

# 考えよう！私の古い支度

図 高齢福祉課 長寿支援係



「終活」「断捨離」「エンディングノート」「お葬式・お墓」「病気や認知症」「遺言・相続」…。様々な古い支度。

## ◆「古い支度」どんなイメージ？

歳を重ねると、先々のことを考えることが多くなります。イメージを一言でいうと「死ぬ前に自分の周りを整理する」でしょうか。住み慣れた場所でできるだけ長く健康で暮らしたい、どなたも願うことです。そのためにはもっと前向きに「長くなった高齢期を、最期までよりよく生きるための活動」ととらえてみてはいかがでしょうか。

年をとっても、家族の形が変わっても、病気や障がいを持ったとしても、元気に暮らすことが大切です。人生の集大成に向けて、どう生きるかの心づもりを日頃から考えてみませんか。

## ◆「自分が大切にしたい暮らし」「医療・ケアの希望」を考え、共有しましょう

日頃からあなたの希望や価値観などについて自分自身で考えておき、それを周囲の信頼する人達と話し合い、共有しておくことは、以下の理由からとても大切です。

### 理由① 日頃の交流がないと、いざというときに頼れません。

家族がいても、いずれは一人暮らしになることもあるでしょう。令和4年4月時点で小諸市世帯数は19,035世帯で、そのうち、70歳以上の一人暮らしは3,237世帯で、全体の17%を占めています。

この先、一人世帯の高齢者はますます多くなると考えられます。家族・親族が遠方にいても交流がなければ、いきなり頼られる家族・親族は困ってしまいます。



### 理由② 「もしものとき」自分自身で十分な決断ができず、自分がしてほしいことを伝えることができません。



誰でも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。そのような命の危機がせまった状態になると、約70%の人がこれからの医療やケアについて自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるという見解が示されています（厚生労働省）。

そのような「もしものとき」にあなたの信頼する人たちが、あなたの気持ちを想像しながら今後のことについて医療・ケアスタッフと話し合いをすることになりますが、日頃から共有していない場合は難しいものとなります。

## ◆「長くなった高齢期を最期までよりよく生きる」ためのポイント

- 住み慣れた地域の中で、自分に合った活動に参加して心も体も元気に過ごす！
- 家族・親族が遠く離れていても、交流は欠かさない！
- 家族がいなくても、信頼できる友人などの付き合いを長く続ける！
- その中で、自分が大切にしていること（希望・価値観）を伝えて知ってもらおう！