

特集

元気なうちから

話そう大切なこと

身近な人に想いを伝えるきっかけを——。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、大切な人や家族、医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組みを「アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）」といいます。

元気なうちから、将来の暮らしや人生の最期の時を、どこで、どんな風に過ごしたいか、自分が大切にしたいものは何なのか、大切な人や家族、医療・介護に関わる人と話しておくことは、人生の最期まで自分らしく生きることにつながり、もしものときには、家族の負担も減らせるかもしれません。

今回は、市の新しい取り組みとして作成した、人生会議のきっかけづくりとなる「元気なうちから手帳」についてご紹介します。

【問い合わせ】

地域包括ケアシステム推進室

☎0829-1421

余命があと半年だったら、

どこかで最期を迎えたいですか

「最期は、やっぱり住み慣れた場所です。」

「最期を、自分で決めたいと考えているかたが多いのに対し、終末期医療に関する国の意識調査(2017年)によると、家族や医療関係者と人生の最期について「詳しく話し合っている」と答え

たかたは、はわずか2・7%。」「全く話し合ったことがない」は55・1%となっており、その理由の多くが「話すきっかけがなかったから」となっています。

市内の高齢者も、6割以上のかたが「考えたことがない」「考えたことはあるが、話したことはない」と、市が行なった調査では答えています。

「話し合うきっかけがなかったから」

56%

理由として

人生の最終段階における医療・療養について話し合ったことのない人

55.1%

↓

話し合うきっかけがなかったから

56%

理由として

人生の最終段階における医療・療養について話し合ったことのない人

55.1%

↓

話し合うきっかけがなかったから

56%

理由として

人生の最終段階における医療・療養について話し合ったことのない人

元気なうちから手帳

医師やケアマネジャー、訪問看護師、地域包括支援センター民生委員の皆さんにご協力いただき、今年の3月に「元気なうちから手帳」を作成しました。

「元気なうちから手帳」は、自分のこれからの生き方や希望について、自分で考え、また大切な人や家族、医療・介護に関わる人達と話し合うためのきっかけづくりとなる項目が詰まっています。

下に手帳の一部を抜粋してあります。これからの自分のことを書けるところから直接書いて、ご家族や身近な人と話してみてください。市ホームページからもご覧いただけます。

下の手帳の一部を抜粋してあります。

これからの自分のことを書けるところから直接書いて、ご家族や身近な人と話してみてください。

市ホームページからもご覧いただけます。



このQRコードからホームページに入れます

元気なうちから手帳 (抜粋)

もしも、介護が必要になったら介護は誰にしてもらいたいですか？

- 家族() 介護職員
 その他() わからない

もしも、認知症等で契約や財産管理などについて判断できなくなったら、どうしたいですか？

- 家族(子供等)に支えてもらいたい
 第三者の支援を受けたい※
 人の支援は受けたくない
 その他()
 わからない

※第三者の支援には、成年後見制度があります。

成年後見制度とは、判断能力が不十分な方を法的に保護するための制度で任意後見と法定後見があります。

- ・任意後見…判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分になった時に備えて支援してもらう内容や誰に支援してもらうのかをあらかじめ決めておく制度
- ・法定後見…判断能力が不十分になった時に、家庭裁判所に申立をし選任された後見人が支援する制度

いま、取り組んでいること

-
-
-

これから取り組みたいこと

(例えば、社交ダンスに挑戦したい、ボランティア活動をしたい等)

-
-
-

行ってみたい場所

-
-
-

会いたい人

-
-
-

財産について(預貯金・保険・証券・株など)



自治会長として日々地域のために活動されている尾崎恒夫さん。
「普段はあまり自分のこれからのことをしっかりと考えたことがなかった。元気なうちから手帳は、今後、こういう事を考えておかないといけないな。と考えるきっかけになる」と話します。
また、実際に書いてみて、「例えば延命治療など、これはしたくないとか、自分の想いがあるものはずぐに書けるけど、今は判断できないところもあるね。手帳だから手元に置いておいて、気になった時に書いたり、後で見返してみたりすることができるね。」

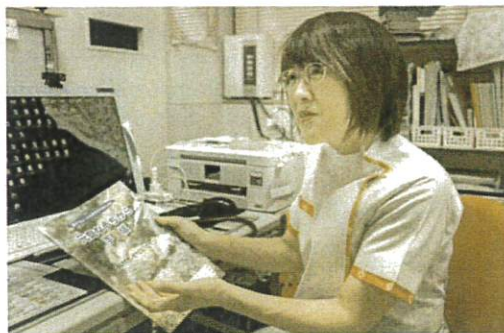
今後のことを考える きっかけになりました



病気がちになった時には、真剣に取り組むかもしれないね。」と、手帳を書いている感想を話してくれました。
また、「家族のみんなも手帳のことを知っていたら、忘れずにお互いで確認できるし、かかりつけの先生や介護の人達からも、『手帳持つとるね？書いてみたね？』と広く声をかけてもらうことで、広まるのでは」と、普及方法の重要性についても教えてくれました。
ちょうど取材の日は、息子家族が会長の自宅に。手帳のことを家族みんなで話すことで、想いを共有することができました。

「もしものときに、自分がどう過ごしたいか考えていないと、家族が慌てたり、自分が思う最期を迎えられなくなる可能性が高いので、前もって話し合うことがとても大事です。
事前に話し合っていれば、家族も『あの時、治療を受けさせておけば良かった。』などの後悔がないし、『おじいちゃんがこう言ってたから、これでよかったね。』と本人も家族も納得がいく最期を迎えられるのではないのでしょうか」

在宅医療に携わり、アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）の普及に取り組んでいる、長崎市医師会理事の土屋知洋先生。



大切な人と想いを 共有しましょう

と話します。
元気なうちから手帳は、これからの人生を考えてみることに使って頂けるのでいいですね。好きなものや大切なもの、これまでの歩みを書くページがあります。それぞれに自分の物語があるので、書くことで人生を振り返るいいチャンスにもなります。
頭の中で思っただけでも、改めて書くことで、振り返りや自分の想いはつきりするので、書くことはとても大事です。
自分にとつては、想いを紡ぐ手帳であって、家族に対しては想いをつなぐ手帳であって欲しいですね。そして、人の想いは変わるので、書き直していいんです。想いは揺れ動いていいし、皆で想いを共有して話し合いますよ」とこやかに話します。



人生会議の講演を行う土屋先生

在宅医療という選択肢

最期はやつぱり住み慣れた家で過ごしたい。を叶えるために、在宅医療という選択肢があります。

在宅医療は、病气などで通院による療養が難しく、継続的な診療が必要な人を対象に、医師だけでなく、訪問看護師、訪問薬剤師、訪問歯科医、ヘルパー、ケアマネジャー、訪問栄養士、訪問リハビリ専門職などの多くの職種が連携しながら、療養生活を支援しています。



在宅医療を支える多くの専門職

「最期は家で過ごしたいけど、無理だろうなあ・・・」と思われるかたや、介護のために仕事を辞めることを考えている家族も、支えてくれる専門の皆さんが、長崎にはたくさんいます。

かかりつけ医を 持ちましよう

在宅医療を支える専門職の中でも、中心的な役割を担うのが医師です。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、日頃から、病気の治療や健康管理について、気軽に話ができる身近なお医者さんとして「かかりつけ医」を持つておくことも大切です。

第1章 わたしのこと	
氏名	_____
生年月日	_____
性別	_____
電話番号	_____
〒番号	_____
住所	_____
勤務先	_____
家族構成	_____
その他	_____

出前講座や包括ケアまちなか라운ジの講座に参加しませんか？



「元気なうちから手帳」は、カードゲームも取り入れた市政と暮らしの出前講座か、地域包括支援センターや包括ケアまちなか라운ジでお渡ししています。

まちなか라운ジでは、在宅医療講座の他にも専門の相談員が、医療や介護の相談について一緒に解決策を考えています。

自分らしく生ききるために 伝えよう、自分の想い

人は誰でもいつかは最期を迎えるときがきます。

しかし、いざ心身ともに弱っている場面に直面したときには、家族からも逆に話しづらく、自分でも医療や介護について決めたり、希望を人に伝えたりすることができなくなると言われています。

また、認知症などで自分の想いを伝えられなくなることもあります。市では、高齢者が「住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができる」体制づくりとして、長崎版地域包括ケアシステムの構築に取り組んでおり、そのひとつが今回作成した「元気なうちから手帳」です。

最期まで自分らしい人生を生ききるために、今のうちから先延ばしにせず、将来、どう生活していきたいのか、もしものときには、どんな医療や介護を望むのか、また望まないのか、「元気なうちから手帳」を使って考え、大切な人や家族、医療・介護に関わる人達と話し合ってみましょう。