

住み慣れた地域で最期まで過ごすために

～自分のこととして、大切な家族のことを思い浮かべながら～

1. 「自分のこととして、大切な家族のことを思い浮かべながら」

以前は、多くの方が人生の最期の時間を自宅で迎えておられました。

今では、病院(医療機関)で亡くなる方が多くいらっしゃいます。

あなたは、最期をどこで迎えたいですか？

ご自分の望み、ご家族の望み、それぞれの思いがあります。

最期の過ごし方を考えることは、決して後ろ向きではなく、

安心してお別れを迎えられるための準備をすることだと思います。

また、最近メディアで、「在宅医療」*や「在宅での看取り」が特集されることが増えてきている中、

市民の方の関心も高まってきました。 *ここでの「在宅」とは、自宅に限らず施設等を含みます。

同時に超高齢社会の影響で、今後、病院(医療機関)のベッドが足りなくなることも心配されてきています。

背景には、2025年に「団塊世代」の方が75歳以上になることです。

「2025年問題」は、75歳以上の人口が急増することでおこる、社会保障費増大などの様々な問題のことです。

さらに、延命治療をしない老衰(自然死)への志向と、そのことを実現しやすい「住み慣れた自宅や施設で最期を過ごしたい」という志向が高まってきている現状もあります。そこで、お別れの場所が病院(医療機関)だけでなく、ご本人が長年居る自宅や施設で過ごすことについて、ご参考にしていただきたく、この章を作成しました。

2. 「地域で支えるしくみ」(地域包括ケアシステム)

嘉麻市では、介護が必要な状態となっても住み慣れた(希望する)場所で、安心して暮らすことができるように、

①住まい ②医療 ③介護 ④予防 ⑤生活支援

の5つの柱が一体的に提供される仕組み・体制づくりに取り組んでいます。

たとえば、②医療では、24時間対応の在宅医療の強化などや

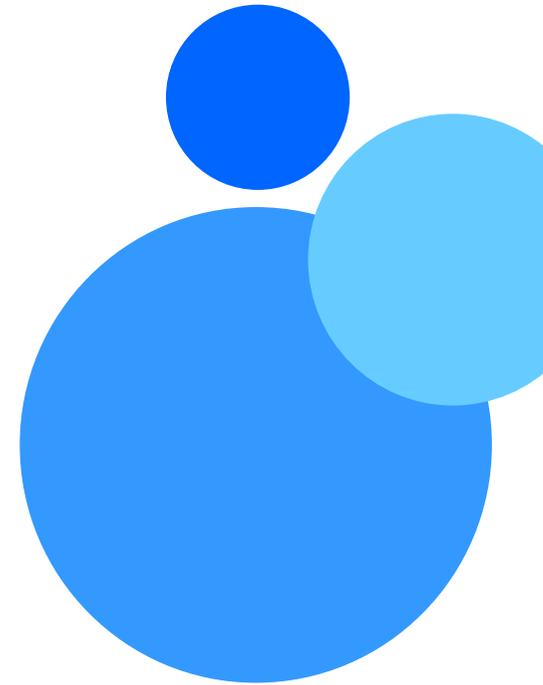
③介護では、24時間対応の定期巡回・随時対応サービスなどの在宅サービスの充実をすすめています。

これは、患者さんが病院に足を運ぶのではなく、逆に医師や看護師などが、

患者の自宅や介護施設を訪問して、治療などの支援を行う体制を整えているものです。

「在宅での看取り」は、以上のような在宅医療と介護サービスが一体となり、

様々な関係者と連携し合って提供されるものです。



3. 「どこ(だれ)に相談したらいいの？」

- ・かかりつけ医や看護師、病院のソーシャルワーカー
 - ・担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)、施設のスタッフ
 - ・嘉麻市高齢者相談支援センター(嘉麻市地域包括支援センター)、在宅介護支援センターなど
- 「悩んで当たり前」です。

ご本人やご家族は、在宅での看取りを決意したとしても、不安になったり、迷ったりするのは当たり前です。その時は、ケアマネジャーや施設のスタッフなどに今の気持ちをそのまま伝えてみてください。

4. 「備(そな)えあれば、憂(うれ)いなし」

元気なうちから「自分のこと」を考えておくと、もしものときに、家族の負担を軽減することができます。

備えのひとつとして、市販では終活ノートやエンディングノートなどがあります。

終活ノートやエンディングノートは自分がこれからどう過ごしたいか、

葬儀やお墓、遺産はどうしてほしいのかという希望を書いて、

もしもの時に自分や家族のために備えておくためのノートです。

次にあげる項目は、参考のために、終活ノートとしてチェックしておきたい項目を挙げています。

自分の終活ノートと思って、項目のチェックを試みましょう。

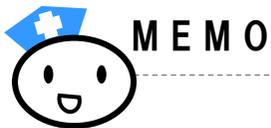
なお、当てはまらない項目や書きたくない項目は無理に書く必要はありません。

「備(そな)えあれば憂(うれ)いなし」のための終活ノートチェック項目

※終活ノートは遺言書にはなりませんのでご注意ください。

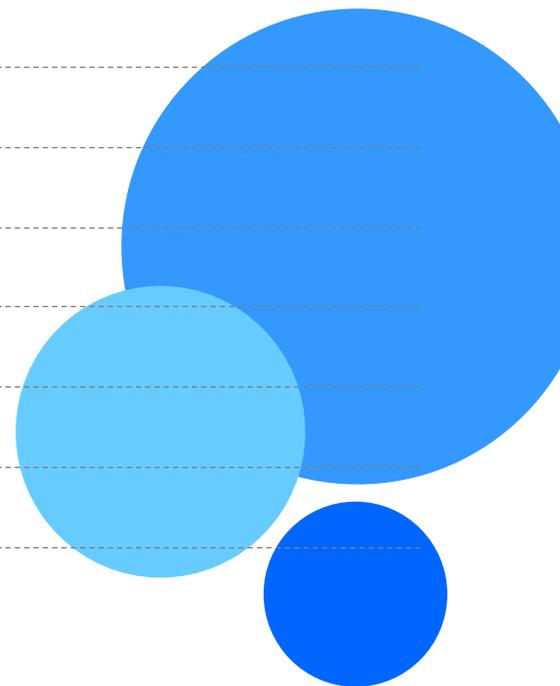
基本的な情報

- 自分の名前
- 生年月日
- 住所
- 運転免許証・障害者手帳やマイナンバーの保管場所
- 医療保険証・介護保険証・年金証書の保管場所
- 家系図(親族含む)友人の名前・住所・連絡先
- 職歴



財産や遺品

- 銀行口座(銀行名や口座番号)・銀行カード
- クレジットカード
- 土地や不動産の有無
- 生命保険の有無
- 有価証券の有無
- 負債の有無
- 遺言書の有無



医療や介護

- かかりつけ医・病院名
- 病名・薬
- 重篤な病名や余命の告知が必要か否か
- 延命治療は必要か否か
- 介護の方法について
 - 介護をお願いしたい人
 - 介護を受ける場所（医療機関・施設・自宅など）
 - 介護の費用
- 現時点で最期を迎えたい場所
(医療機関・施設・自宅など)



MEMO

葬儀やお墓

- 葬儀の内容
- 喪主は誰にするか
- 遺影写真は何を使ってほしいか
- お墓の所在地
- 供養方法

※宗教や葬儀の規模、どこまでの人に葬儀の告知が必要かなど、書き留めることをおすすめします。

その他

- 楽しかった思い出
- これからやりたいこと
- 家族へのメッセージ