

最期まで自分らしく、生き生きと過ごすために、いま考えてみませんか？

質問

元気なうちにしておきたいことは、何ですか？



夫婦水入らずで
ゆっくり旅行がしたいな。



孫と一緒に
おかやまマラソンに出たい！



昔の仲間ともう一度
同窓会を開きたいな。



最近始めたフラダンス、
発表会に出るのが目標です。



あなたが、元気なうちにやっておきたいこと、やらないと後悔しそうなことは？



最期まで自分らしく、生き生きと過ごすために、いま考えてみませんか？

質問

「もしも」のとき、どこで、どう過ごしたいですか？



いっそ、海が見える場所に引っ越して、残りの人生を穏やかに過ごしたいな。



最期まで自分の家がいい。近所の娘夫婦に身の回りの世話を頼めれば…



病院か施設に入りたい。家族や友人が時々会いに来てくれたら、それで十分。



最後まで諦めずに闘病する。子ども達に、自分の生き様をしっかりと見届けてもらいたい。



いまのあなたに、もし「死」が迫っているとしたら、どこで、どう過ごしたい？



最期まで自分らしく、生き活きと過ごすために、いま出来ることがあります！

伝えよう

「元気なうちにしたいこと」や「もしものとき
どうしたいか」を、**家族や周囲の人に伝える**

家族に伝える

あなたの家族は、あなたの思いや考え方をしっかり理解してくれていますか？
特に、離れて暮らしている家族とは、普段なかなか話ができないもの。
お正月やお盆など、機会を捉えてぜひ話をしてみてください。

伝えておくことが大切な理由

脳卒中や心不全といった病気や事故、
認知症など、「もしも」のときに本人の
意思を確認できないことがあります。
そういったとき、家族が本人の思いや
考え方を知っていれば、本人の意思を
「推定」する上でとても役立ちます。



周囲の人に伝える

ご近所さんやご友人と、ぜひお互いの思いを
伝え合ってください。年代や、住まいの環境が
似ている人同士で話し合えば、自身のこれから
の過ごし方を決めていく上で、いろいろなヒント
が得られるはずです。



最期まで自分らしく、生き活きと過ごすために、いま出来ることがあります！

伝えよう

「元気なうちにしたいこと」や「もしものとき
どうしたいか」を、**かかりつけ医に相談する**

かかりつけ医に相談する

かかりつけ医に、あなたが「元気なうちにしたいこと」や「今後、病気でこれまでどおりの生活を続けることが難しくなったとき、どう過ごしたいか」を伝えて、医師の立場から相談に乗ってもらいましょう。



「かかりつけ医」とは？

- 健康に関することを何でも相談でき
- 必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる
- 身近にいて頼りになる医師

あなたの日頃の健康状態を把握していて、気軽に相談に乗ってくれる「かかりつけ医」がいれば、体調に変化があったとき早めの対策が取れます。いざという時に困らないためにも、自宅や職場の近くにかかりつけ医を見つけておきましょう！

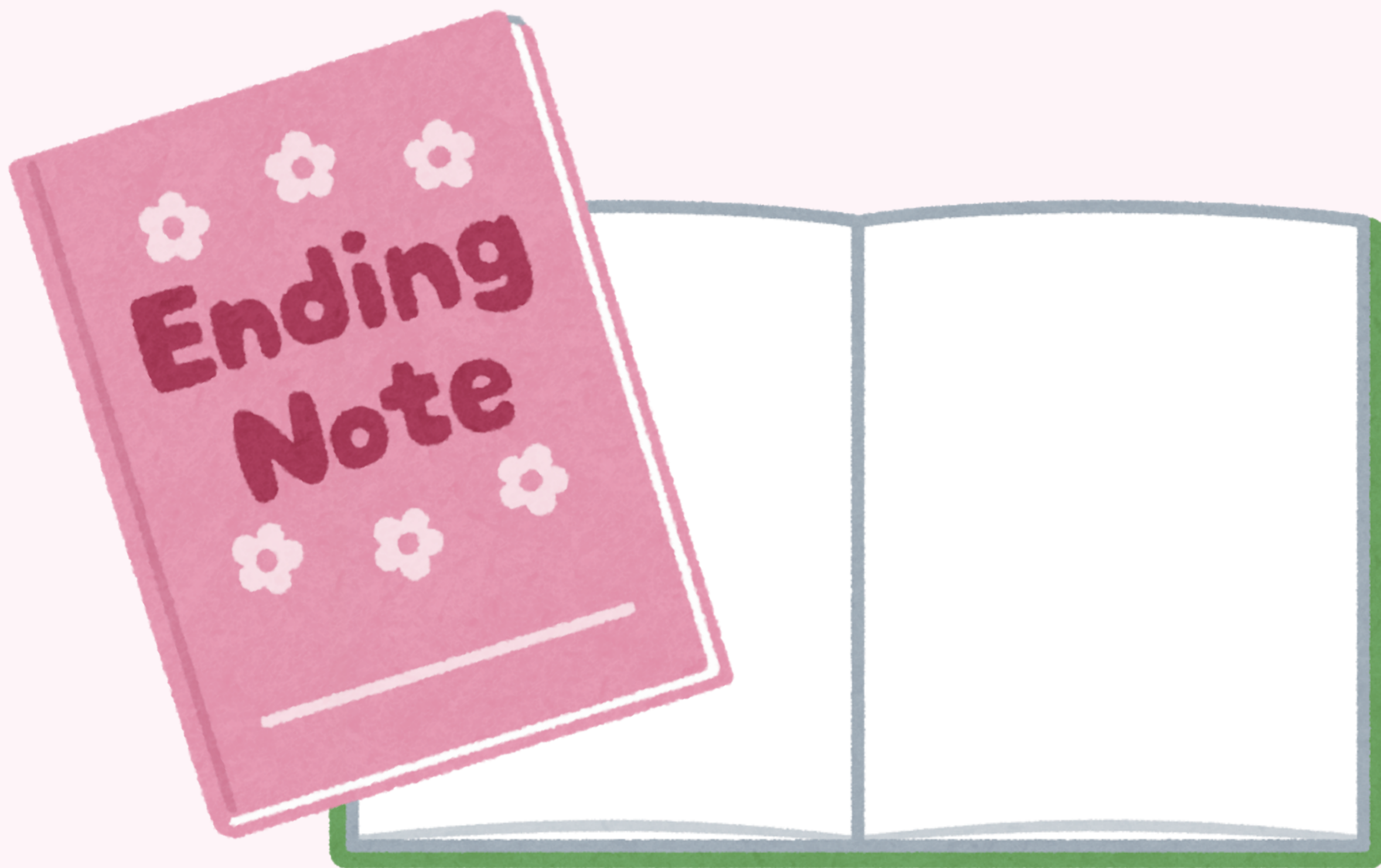


伝えよう、あなたの思い

最期まで自分らしく、生き活きと過ごすために、いま出来ることがあります！

伝えよう

「自分の思い」を、ノートなどに書き記す



「もしものとき、どうしてほしいか」をノートなどに書き記しておくことも自分の思いを伝える方法のひとつです。専用の様式（「エンディング・ノート」や「リビングウィル」などの名称が付いています）もあり、書店やインターネットで入手できるほか、一部の市町村では、独自に作成したものを住民へ配布しています。

書くだけでなく、家族などに伝えておくことも重要です。
また、時々見直して、気持ちが変わったら書き直しましょう！

