

終活について考えてみませんか？

在宅医療・介護連携部会（健康福祉課地域包括支援センター内） ☎ 25 1182

終活とは

最近では「人生会議」とよばれることもあります。終活や人生会議の目的は、「より有意義で充実した人生を送るために、あなた自身がどうしたいか考えて、周りの人に伝えるなど、早めに備えておくこと」です。同じような意味合いで「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」があり、「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、家族等や医療ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のこと」とされています。



どうして必要なのか

いざという時には自分で意思表示できない可能性があるからです。何かあった時、周りにできるだけ迷惑をかけたくないと考えるかたは多いのではないのでしょうか。いずれ伝えようと思っていても、いつ何が起こるかは誰にもわかりません。だからこそ、判断力・体力がある元気な今のうちから自分の考えをまとめて、意思を示しておくことが肝心です。

具体的な内容としては

●医療や介護について

- ・どこまで治療をするのか
- ・どのような介護サービスを受けたいのか
- ・施設入所のタイミング、あるいは最期まで家で過ごしたい など

●回復が難しい状態になった時、どのようなケアを受けたいか？

- ・どのような状態でも、できる処置はすべてしてほしい
- ・回復の見込みがなければ、延命治療はしたくない
- ・痛みや苦痛を取り除く処置はしてほしい
- ・何もせず、自然に最期を迎えたい など

どれも、これが正解というのではなく、人によって答えはさまざまです。

かかりつけ医を持つことが大切

病気がなくても健康診断などで定期的に医療機関を受診しておきましょう。そうすることで体調面で心配なことがあった時に相談しやすくなります。

いつ始めるの？

終活の取り組みを始めるのに早すぎるということはありません。ほかに、身の回りの整理・相続・葬儀・墓じまいなど、いろいろな内容のことがあります。これらの内容を書き留めておくためのツールの1つとして、エンディングノートがあります。エンディングノートの書きかたについてのくわしい説明は、広報とば12月号に掲載予定です。興味のあるかたは参考にしてみてください。

11月30日は人生会議の日

