

## このリーフレットを手にしたあなたへ

『シリーズ あなたらしく生きていくための備え』は、人生の終い支度を始めた佐藤さん夫妻が、夫妻間で、また子どもたちと話し合いながら、これからの備えについて考えていく物語です。この「総論編」では、まず、佐藤さん一家の紹介に続いて、なぜ元気なうちに人生の終い支度をしていくことが必要なのかを説明しています。続いて、テーマごとに順次発行する「各論編」では、人生の終い支度に役立つ制度やサービス等について、具体的に、わかりやすく紹介していきます。なお、このシリーズで紹介する制度やサービス等はあくまで佐藤さん夫妻の物語を通じてのものであるため、すべてを網羅しているわけではありません。より詳しい説明を必要とされる場合や、気になる制度やサービス等をお知りになりたい場合は、まずは、長寿すこやかセンター、高齢サポート等様々な関係機関の相談窓口や、弁護士、司法書士等の専門家に相談していただくことをお勧めします。

あなたも、このリーフレットを手にしたことをきっかけに、「あなたらしく生きていくための備え」についてご自身で考え、ご家族や親しい人と話し合ってみませんか。

住まい 権利擁護 遺言・相続 葬儀・お墓 介護  
 ひとりでも生きがいをもって暮らすために 医療  
 をテーマとしたリーフレットを、順次発行するよ。



## 【ご相談・お問合せ】 京都市 長寿すこやかセンター

(運営: 社会福祉法人京都市社会福祉協議会)

受付時間 月～土 午前9時～午後9時  
 日・祝 午前9時～午後4時30分  
 ※毎月第3火曜日(祝日の場合は翌日)  
 及び年末年始(12/29～1/4)休み

TEL 075-354-8741

FAX 075-354-8742

E-mail sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

URL <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>  
 関係機関の相談窓口の案内もこちらから

発行 平成29年12月  
 発行者 京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課  
 京都市長寿すこやかセンター  
 京都市印刷物 第294814号



〒600-8127  
 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1  
 「ひと・まち交流館 京都」4階  
 京都市バス 4・17・205系統「河原町正面」下車すぐ  
 京都市営地下鉄 烏丸線 「五条」下車徒歩約10分  
 京阪電車 「清水五条」下車徒歩約8分



## シリーズ

# あなたらしく 生きていくための備え

## 総論編



佐藤さん夫妻は、年を重ねて充実した時間を過ごすことができる人生の「黄金期」を迎えています。すこやかクラブ(老人クラブ)で地域の仲間とスポーツや趣味を楽しみ、ボランティア活動に参加したり、シルバー人材センターに入会し、現役時代の技術を活かしてセンターから紹介された仕事をこなしたりと、日々いきいきとした生活を楽しんでいます。そんな佐藤さん夫妻には気になっていることがあります。それは、**人生の終い支度**のこと。

これから起こるかもしれないことに備えておきたいけれど、まだ早いような気もするし、どんなことをしたらよいのか、**何からはじめればよいのか、だれに相談すればよいのか**わかりません。あなたはどうか。

**人生の終い支度**は、これからもあなたがあなたらしく生きていくための備えでもあります。また、あなたにもしものことがあったとき、**ご家族や親しい方があなたの思いを受け継ぐための手がかりにもなります。**

さあ、あなたも佐藤さん夫妻と一緒に、人生の終い支度について考えてみませんか。

## 佐藤さん一家

**夫 太郎さん**(72歳)

公園の清掃ボランティアとして活躍。たまにシルバー人材センターの仕事をこなす。



**妻 花子さん**(70歳)

趣味のフラダンスを楽しむ日々。地域での子ども見守り活動にも参加している。



**猫 ミー**(8歳)

知人からもらった猫。



**長男 一男さん**(43歳・会社員)

府外で妻子とともに暮らす。年末年始と夏休みには、陽子さん(妻)と晴くん・空ちゃん・輝ちゃんを連れて帰省。



**長女 仁美さん**(33歳・教員)

市内で一人暮らし。月に1～2回は実家に戻って、佐藤さん夫妻と食事を共にしている。



お隣の山田さん、70歳になったのをきっかけに、人生の終い支度を始めたそうよ。

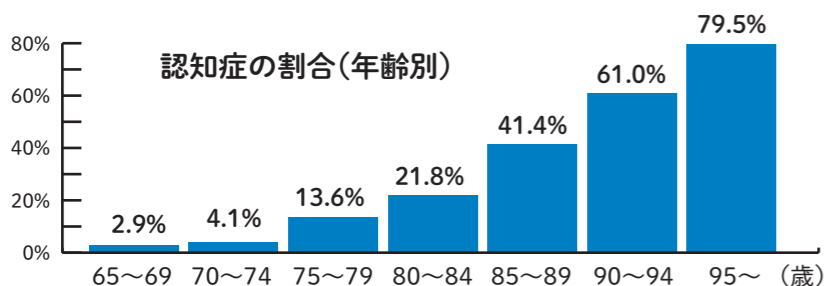
元気なのに、早過ぎない？  
**平均寿命は、男性80.98年、女性87.14年\***と聞いたよ。

※厚生労働省「平成28年簡易生命表」

できるだけ長く、元気で過ごせたらいいけど、**歳をとれば、介護が必要になったり、病気になる**こともあるでしょう。

そうだけど…。

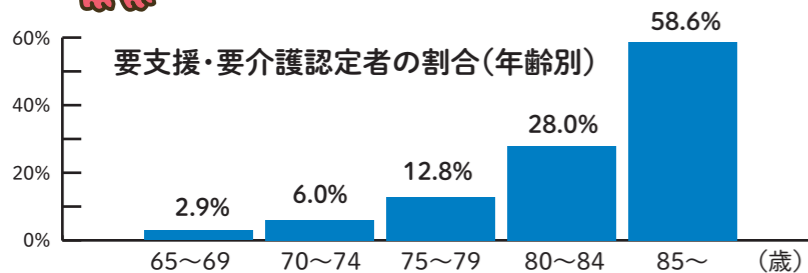
突然失礼します！ このリーフレットのナビゲーター ナビロウです。ワタシが、なぜ早めの備えが必要なのか、説明します。まずは、「**認知症の人の割合(年齢別)**」を見てください。**年齢が高くなればなるほど、認知症の割合が増えているよ。**



高齢になれば、認知症になる可能性も高くなるのね。

出所:厚生労働省研究班「都市部における認知症有病率と認知症生活機能障害への対応」平成25年5月

次に、「**要支援・要介護認定者の割合(年齢別)**」を見てください。認知症と同じく、**年齢が高くなればなるほど、要支援・要介護認定を受けている人が増えているよ。**



認知症と同じように、高齢になれば、支援や介護が必要になる可能性が高くなっているね。

出所:厚生労働省「介護保険事業状況報告(暫定)」平成29年7月、総務省「年齢(5歳階級)、男女別人口(平成29年7月概算値)」平成29年7月から算出

介護を必要とせず自立した生活ができる期間、すなわち「**健康寿命**」を伸ばすことが話題になっているように、できるだけ元気に過ごせるよう、健康づくりや介護予防に取り組むことが、まずは大切になってくるね。一方で、人生の終い支度には、**考える・相談する・話し合う・手続きをする等**いろいろあるから、**早すぎるなんて思わずに、元気な今のうちから取り組むことも大切だよ。**

よくわかったわ。

わが家の場合、手始めに家の中の不用品の処分から始めてみよう。いままで手付かずだったから、時間もかかりそう…。

そういえば、家の中には使わないものも沢山あるわ。気力と体力があるうちに、片付けておかないといけないわね。

ところで、ナビロウくん。不用品の片付け以外、どんな備えをしたらいいのかな？

では、ワタシから、**あなたらしく生きていくための7つの備え**を提案します。太郎さん、花子さん、下にある7つのことについて、どんな希望や不安があるか、考えてみて。

## あなたらしく生きていくための7つの備え

### 1 住まい

- ★ 段差の少ない家の方が安心ね。
- ★ 空き家問題って耳にするけど、わが家は大丈夫？



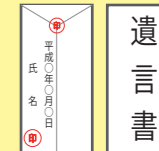
### 2 権利擁護

- ★ 判断能力が低下しても、財産の管理や契約などをきちんとしたいな。



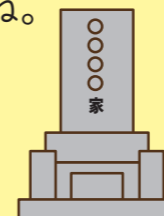
### 3 遺言・相続

- ★ 預金は一男に、家は仁美に引継ぎたいわ。
- ★ 遺言にはどんな決まりがあるのかな？



### 4 葬儀・お墓

- ★ お葬式やお墓のことは、先に決めておいたほうが安心ね。



### 5 介護

- ★ 介護サービスを使うとき、どんな手続きが必要なの？
- ★ 介護にかかるお金が心配だわ。



### 6 ひとりでも生きがいをもって暮らすために

- ★ どちらかが先に旅立って、ひとりになった時の準備も必要ね。



### 7 医療

- ★ 自分が受ける医療に関する意思表示が難しくなったときに備えて、どんなことを考えたらよいのかな？



いろんな希望や不安があるね。

私たちにもしものことがあったときに備えて、ミーちゃんのことも考えておかないと。大事な家族ですから。

ニャー

