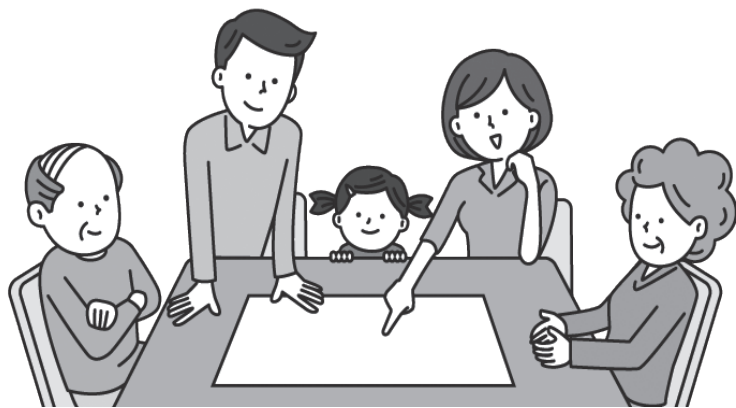




元気なときだからこそ ～親の支度と自分の支度～

元気な方でも、病気やケガ、年齢を重ねることで、心身の機能が低下することは避けられません。介護や医療が必要になった時に「望んだ暮らし」を選択でき、「自分らしく生きる」ためには、元気な時から自分の希望や思いを身近な方に伝えるとともに、医療や介護に関する知識を深めることが大切です。

今号のおうち療養情報紙では、市民の皆様お一人おひとりが、自分自身やご家族、身近な方のいざというときに備えて、今から準備できることについて、医療や介護の専門職からのアドバイスをご紹介します。



令和4年12月3日に、市民公開講座「今から考える老い支度～親の支度と自分の支度～」を開催しました。

【講師：明石シニアコンサルティング代表
明石行政書士事務所代表

行政書士 明石 久美氏】

老後に向けて今から準備しておきたいことや注意点などについてご講演いただきました。

今後、介護・医療が必要になったとき、自分はどのような生活を望み、どのように生きたいのか？ぜひ元気なうちから身近な方と話してください。

私は子供に、「食べることが好き。楽しいことが好き。笑って過ごせる場所で生きたい。脳死状態になったら臓器提供したい。お墓は樹木葬がいい。」と伝えています。普段から縁起でもない話と気負わずに、伝え合えたらいいねとお勧めしています。

【中部高齢者なんでも相談室 土谷 しのぶさん】

いざという時・・・皆さんはどのような「いざ」をイメージされますか？親御さんが急に倒れてしまった。物忘れの症状があるみたい。大切な家族のいざという時は心配だけれども、一緒には暮らせない。遠く様子を見に行ってもあげられない。困ったときに誰に相談していいのかわから・・・と途方に暮れてしまうこともあります。そんな時は、ご本人がお住いの地域担当の地域包括支援センターが相談窓口となります。まずは、準備の第一歩として、親御さんがお住いの地域包括支援センターがどこにあるのか調べてみることから始めませんか。

【東部高齢者なんでも相談室 崎尾 直子さん】

お父様、お母様の病状を知っておくことをお勧めします。

突然の入院！！入院費はどこから？通帳と印鑑の場所はどこ？取引のある銀行は？延命を希望しているの？していないの？病歴は？お薬のことは？

そうならないために、お父様、お母様に今までの生活の様子や病気のことを聞いておく。お薬手帳の場所を知っておく。取引銀行のことを知っておく。延命についても話し合っておくことをお勧めします。

【エール居宅介護支援事業所
ケアマネジャー 岡村 佳恵さん】

いざというときに 備えて

今から取り組んで
おきたいポイント



私は、30代ですが親は前期高齢者（65～74歳）です。要介護者の1割は前期高齢者なので、親もいつ要介護状態になってもおかしくないでしょう。もしも、寝たきりや意思疎通困難な状態になれば本人の望みはもう聞けないかもしれません。本当はどのように生きたいと親は望んでいるのか？そんな思いを抱えながら延命を選択し、葛藤するのは辛いと思います。「最期までどう暮らしたいか」「終末期医療をどこまで望むか」、実家に帰ったときに親と話してみようと思います。

【介護老人保健施設ナーシングプラザ流山
作業療法士 新井 祐介さん】

今から備えてほしいことは、「かかりつけ歯科医」を見つけておくことです。かかりつけ歯科医を持つことで、お口のトラブルに素早く対応できます。かかりつけ歯科医が訪問歯科を行っているかの確認も大切です。ただ現在、歯科医師会を始め多くの歯科医院同士で連携を強化していますので必須と言うわけではありません。この記事をきっかけに、是非「かかりつけ歯科医」を獲得しましょう。

【たつみ訪問歯科クリニック
歯科医師 皆川 竜身さん】

今から取り組んでおきたいこと、それは、筋力をつけるために、しっかりとタンパク質を摂ることです。筋力が低下することで、フレイル（虚弱）となり、寝たきりなど介護が必要な状態になる恐れもあります。

タンパク質の摂取量の目安となるのが“手ばかり”です。1日あたり、両手のひらに乗るくらいの量のタンパク質を摂ることが理想です。なお、タンパク質だけではなく主食や副菜などもバランスよく摂ることが大切です。

糖尿病や腎臓病などの基礎疾患をお持ちの方は、タンパク質の摂取量について制限が必要な場合もありますので、一度、主治医にご相談ください。

【東葛北部認定栄養ケアステーション
管理栄養士 山本 美幸さん】

